



## Den lille levnedsmiddeltabel

Saxholt, Erling; Fagt, Sisse; Mikkelsen, Bent Egberg

*Publication date:*  
2003

*Document Version*  
Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*  
Saxholt, E., Fagt, S., & Mikkelsen, B. E. (2003). *Den lille levnedsmiddeltabel*.

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



## Den lille levnedsmiddeltabel



# Den lille levnedsmiddeltabel

3. reviderede udgave

## Udarbejdet af

Erling Saxholt

Sisse Fagt

Anders Møller

Bent Egberg Mikkelsen

**Fødevaredirektoratet** Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Institut for Fødevarer sikkerhed og Ernæring

### Den lille levnedsmiddeltabel

FødevareRapport 2003:14

3. udgave, 1. oplag, september 2003

2. udgave, 2. oplag, januar 2000

Copyright: Fødevaredirektoratet

ISBN: 87-91189-59-4

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Oplag: 5.000 eksemplarer

Design af omslag: Essensen Aps

Grafisk bearbejdning, repro og tryk: Saloprint a/s

Pris: 88 kr. inkl. moms

Forsideillustration: Osias Beert (ca. 1580-1623/24) Stilleben med kirsebær,

Nationalmuseet i Stockholm

### Den lille levnedsmiddeltabel købes i boghandelen eller hos:

Danmark.dk's netboghandel

Telefon: 1881

E-post: [sp@itst.dk](mailto:sp@itst.dk)

Hjemmeside: [www.danmark.dk/netboghandel](http://www.danmark.dk/netboghandel)

*Fødevaredirektoratet er en del af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Direktoratets mission er at fremme sikkerhed, sundhed og kvalitet fra jord til bord på fødevare- og veterinærområdet.*

*Kontrollen med fødevarer og tilsyn med veterinære forhold varetages af 11 fødevareregioner fordelt over hele landet, mens regeldannelse, koordination af kontrollen og forskning foregår i Mørkhøj ved København.*

# Indhold

Om forsiden .....	4
-------------------	---

Forord .....	4
--------------	---

Hvilke oplysninger indeholder tabellen .....	5
Energi .....	7
Energifordeling .....	7

Næringsstoffer .....	11
----------------------	----

Protein .....	11
Fedt .....	11
Kulhydrat .....	11
Alkohol .....	12
Vand .....	12
Vitaminer .....	12
Mineraler .....	13

Levnedsmiddelgrupperne .....	14
------------------------------	----

Mælk og mælkeprodukter .....	14
Kød og kødprodukter .....	14
Økologi .....	14

Hvor nøjagtige er tallene? .....	14
----------------------------------	----

Analysemetoder .....	16
----------------------	----

Næringsstofanbefalinger .....	17
-------------------------------	----

Anbefalinger og mangel .....	20
------------------------------	----

Næringsdeklarationer .....	22
----------------------------	----

Næringsdeklaration ud fra tabelværdier .....	22
Om at bruge næringsdeklarationer .....	22

Tabeller .....	23
----------------	----

Supplerende litteratur .....	68
------------------------------	----

## Om forsiden

Forsideillustrationen er malet af Osias Beert (ca. 1580 - 1623/24). *Stilleben med kirsebær* hænger på Nationalmuseet i Stockholm. Billedet er på den ene side tidstypisk, men er også usædvanlig enkelt i sin udtryksform i forhold til, hvad der er normalt for den tid. Den intense stofflighed i Osias Beert's maleteknik er med til at udtrykke et budskab om Jordens frodighed og skønhed. Den for periodens almindelige symbolik om al tings forgængelighed er ikke til stede i billedet. Det bringer os i en stemning af overflod og lyst, måske endda kærlighed. Hvem kunne ikke tænke sig at smage et par af disse skønne kirsebær?

En særlig tak for hjælp med forsideillustrationen går til Ulla Houkjær på Kunstindustrimuseet.

## Forord

Siden Levnedsmiddelstyrelsen (nu *Fødevaredirektoratet*) i 1983 udgav de første officielle levnedsmiddeltabeller, har det tilgrundliggende datamateriale udviklet sig meget både med hensyn til antallet af levnedsmidler og antallet af indholdsstoffer i de enkelte levnedsmidler.

Som et af ernæringsvidenskabens grundlæggende redskaber har en levnedsmiddeltabel mange anvendelser. Den bruges i den offentlige administration og i levnedsmiddelindustrien, bl.a. i forbindelse med beregning af indtagelsen af næringsstoffer. Desuden bruges den ved kostundersøgelser, til planlægning af kost og til beregning af sammensatte levnedsmidlers næringsindhold. Endelig anvendes den ved forskning og undervisning på levnedsmiddelområdet. Den meget brede brugerskare, en levnedsmiddeltabel har, stiller store krav til, at levnedsmiddeltabellerne hele tiden er tidssvarende. Vore levnedsmidler undergår hele tiden forandringer, for eksempel ændret sammensætning på grund af anvendelse af andre råvarer, ophævelse eller indførelse af tilsætning af næringsstoffer til levnedsmidler o.s.v. Dette kræver en konstant overvågning af vore levnedsmidler og opdatering af levnedsmiddeltabeller.

*Den lille levnedsmiddeltabel* udkommer nu i sin 3. udgave. Datagrundlaget til denne udgave svarer til de data, der danner grundlag for *Levnedsmiddeltabeller* version 5.01, september 2003 i Fødevaredatabanken ([www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)).

*Den lille levnedsmiddeltabel* henvender sig til en bredere skare som f.eks. den interesserede forbruger eller skoler.

## Hvilke oplysninger indeholder tabellen

*Den lille levnedsmiddeltabel* er en oversigt over indholdet af næringsstoffer i mere end 500 af de mest anvendte fødevarer i den danske kost. Den indeholder 23 oplysninger for hver fødevarer. Ønsker man oplysninger om variationsbredde og kildehenvisning henvises til [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk).

Tabellen kan bruges som opslagsværk, når man f.eks. vil vide, hvor meget C-vitamin der er i et æble. Tabellen kan også bruges ved planlægning af kost. Her kan næringsstofindholdet så vurderes i forhold til gældende næringsstofanbefalinger.

Det indledende afsnit giver uddybende oplysninger om tallene, og hvordan de kan bruges. I afsnittet er der også vist eksempler på, hvordan man udregner energifordelingen i enkelte levnedsmidler eller i kosten. *Den lille levnedsmiddeltabel* indeholder et udtræk af Fødevaredirektoratets fødevaredatabank. Udvælgelsen af data er foretaget ud fra et skøn over, hvilke oplysninger der er mest brug for i dagligdagen.

Tabellen har værdier for energi, protein, fedt (herunder mættet, monoumættet og polyumættet fedt), kolesterol, kulhydrater (herunder tilsat sukker og kostfiber) samt alkohol og vand. Der er samtidig værdier for følgende vitaminer og mineraler: A- og D-vitamin, thiamin, riboflavin, folat, B<sub>6</sub>-vitamin og C-vitamin, calcium, jern, zink, jod og natrium.

Det er nødvendigt at samle de mange oplysninger for hvert levnedsmiddel fra mange forskellige kilder. Hvis man ønsker at se disse datakilder, henvises til levnedsmiddeltabeller på Internettet ([www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)) eller *Levnedsmiddeltabeller 4*. udgave. Da tallene er samlet fra flere kilder, bør tabellernes

værdier ikke bruges som absolut målestok for indhold i de konkrete levnedsmidler, man har for sig. Værdierne skal derimod opfattes som en vejledende oplysning, der giver det bedst mulige skøn over det pågældende levnedsmiddels indhold af bl.a. næringsstoffer, baseret på analyser af forskellige prøver af levnedsmidlet. Tabellens levnedsmidler er inddelt i følgende grupper:

- Mælk, is og mejeriprodukter . . . . . side 24
- Ost og osteprodukter . . . . . side 26
- Brød, korn, gryn og mel . . . . . side 28
- Grøntsager . . . . . side 32
- Frugter og nødder . . . . . side 40
- Kød og kødprodukter . . . . . side 46
- Fisk og fiskeprodukter . . . . . side 52
- Fjerkræ og æg . . . . . side 58
- Fedt, olie og fede produkter . . . . . side 60
- Sukker, slik og krydderier . . . . . side 62
- Drikkevarer . . . . . side 66

Inden for hver gruppe er levnedsmidlerne ordnet alfabetisk. Alle indholdsangivelser er angivet pr. 100 g netto af den spiselige del af varen. Data for et levnedsmiddel er vist i én linje fordelt over 2 sider. Et nul (0) i indholdsangivelsen betyder, at det pågældende næringsstof ikke findes i levnedsmidlet. En manglende værdi betyder, at der ikke er fundet tal for det pågældende næringsstof. For alle næringsstofferne er det valgt at vise tallene med et fast antal decimaler. Det betyder, at de fleste originale data er afrundet, mens et mindre antal repræsenteres med det originale antal decimaler. Endelig er ganske få data blevet forsynet med et ekstra nul for at kunne opfylde ønsket om det faste antal decimaler.

Levnedsmidlerne er som nævnt udvalgt, således at tabellen skønsmæssigt repræsenterer de mest almindelige danske levnedsmidler. I nogle tilfælde er mere specielle levnedsmidler medtaget af pædagogiske grunde. Det gælder f.eks. i tilfælde, hvor et levnedsmiddel findes i flere udgaver - en almindelig udgave og en mager udgave (f.eks. fedtreduceret). I forhold til fødevare-databanken er der foretaget nogle forenklinger af levnedsmiddelnavne af hensyn til læsbarheden. Desuden er nogle af levnedsmiddelgrupperne slået sammen.

En række levnedsmidler har flere synonyme navne. Disse levnedsmidler findes under det, der skønnes at være det mest brugte. Nogle levnedsmidler har desuden sammensatte navne. Disse findes såvidt muligt under det udelte navn. *Kikærter* findes således under dette navn og ikke under *Ærter*, *kik-*.

Levnedsmidlerne er som nævnt inddelt i grupper, hvilket kan være nyttigt i mange sammenhænge. En sådan gruppeopdeling er imidlertid ikke entydig, og derfor er det nødvendigt at knytte et par bemærkninger til den foretagne opdeling.

**Brød, gryn og mel** indeholder ud over egentlige kornprodukter også kager og andet bagværk.

**Grøntsager** indeholder udover grøntsager også bælgrugter og kartofler samt produkter heraf. Også levnedsmidler, der ikke strengt botanisk er grøntsager, er placeret her, såfremt de funktionelt kan betegnes som grøntsager.

**Kød og kødprodukter** indeholder kødudskæringer, indmad og kødprodukter som f.eks. kødpålæg.

**Fedt, olie og fede produkter** indeholder udover fedt og olier bl.a. produkter med højt fedtindhold f.eks. mayonnaise og remoulade.

**Generelt** gælder det, at hvis man ikke finder en vare i en gruppe, må man prøve at slå den op i en anden gruppe, hvor den logisk set kunne tænkes at være. Finder man eksempelvis ikke en bestemt krydderurt under **Sukker, slik og krydderier**, kunne det tænkes, at den findes i grøntsagsgruppen.



## Energi

Energiindholdet angives i enheden kilojoule (kJ) pr. 100 g spiselig del af varen.

1 kilojoule = 0.24 kilokalorie (kcal)

1 kcal = 4.2 kilojoule (kJ)

Energiindholdet beregnes på grundlag af oplysninger om indhold af henholdsvis protein, fedt, total kulhydrat og alkohol. Ved forbrænding i kroppen omdannes disse næringsstoffer til følgende energimængder:

1 g protein giver 17 kJ

1 g fedt giver 38 kJ

1 g kulhydrat giver 17 kJ

1 g alkohol giver 30 kJ

Disse energifaktorer er vejledende værdier for en gennemsnitskost.

Energifaktoren 17 kJ/g for kulhydrat er baseret på det totale kulhydratindhold inklusive kostfibre. Energiberegninger, hvor der foretages fradrag af kostfibre fra kulhydrat inden beregningen, er derfor forkerte, hvis man ikke samtidig foretager en korrektion for biotilgængeligheden af protein og fedt. Desuden kan kostfibre bidrage med energi. En korrekt beregning af energi involverer anvendelsen af specifikke energifaktorer for både protein, fedt og kulhydrat for hvert enkelt levnedsmiddel. Ser man på beregningen af energiindholdet i det enkelte levnedsmiddel, vil energifaktorerne være afhængige af biotilgængeligheden af levnedsmidlets protein, fedt og kulhydrat. Det betyder, at de faste energifaktorer strengt taget ikke kan anvendes på enkelte levnedsmidler.

Når både vi og andre alligevel benytter disse faste energifaktorer til energiberegning, skyldes det, at der ikke er fundet en bedre måde at beregne energien på. Anvendelsen af specifikke energifaktorer vil i øvrigt komplicere beregningerne betydeligt, ikke mindst med hensyn til beregning af energifordelingerne.

Det skal derfor påpeges, at tabellernes energiangevnelser kun må betragtes som vejledende værdier.

Energiindholdet angives som et ikke afrundet heltal af hensyn til energifordelingsberegningen.

## Energifordeling

Ud fra oplysninger om levnedsmidlets indhold af protein, fedt, kulhydrat og alkohol kan energifordelingen beregnes.

I et levnedsmiddel som f.eks. A38 kan sammensætningen udtrykkes i vægtprocent og i energiprocent. 100 g A38 indeholder således:

3.7 g	protein
3.5 g	fedt
4.7 g	kulhydrat
87.3 g	vand

Der er i alt 11.9 g energigivende næringsstoffer. Resten (88.1 g) er vand og små mængder vitaminer og mineraler. Grafisk kan dette illustreres som vist i figur 1.

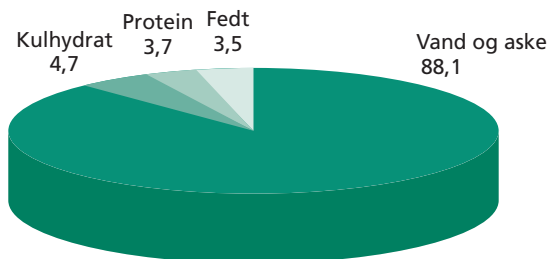


Fig. 1 Sammensætning af A38 efter vægt.

Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er sammensætningen af levnedsmidlet ikke så interessant, fordi den ikke direkte viser noget om energibidraget af de enkelte stoffer. Hvis man vil se på energien i levnedsmidlet, kan oplysningerne anvendes til at udregne energifordelingen af levnedsmidlet. Næringsstofferne bidrager med følgende mængder af energi.

Protein	(3.7 g x 17 kJ/g)	=	62.9 kJ
Fedt	(3.5 g x 38 kJ/g)	=	133.0 kJ
Kulhydrat	(4.7 g x 17 kJ/g)	=	79.9 kJ
Samlet energimængde:			275.8 kJ

Energifordelingen udregnes ved at finde hvert af næringsstofferens procentvis andel af den samlede energimængde:

$$\begin{aligned}
 62.9 / 275.8 \times 100 &= 23 \% \text{ energi fra protein} \\
 133.0 / 275.8 \times 100 &= 48 \% \text{ energi fra fedt} \\
 79.9 / 275.8 \times 100 &= 29 \% \text{ energi fra kulhydrat}
 \end{aligned}$$

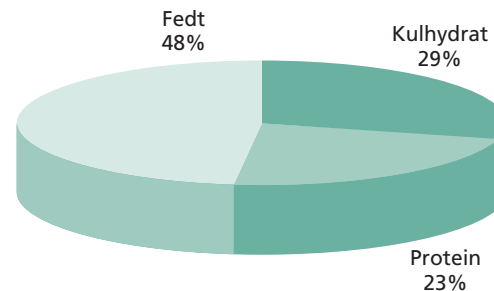


Fig. 2 Sammensætningen af A38 efter energi.

Ved at sammenligne de to lagkagediagrammer i figur 1 og 2 kan man se, at der er tydelig forskel på, om man regner i vægtprocent eller energiprocent. Denne forskel skyldes bl.a. at:

- en stor del af alle levnedsmidler er vand, som ikke bidrager med energi.
- 1 g fedt indeholder over dobbelt så meget energi som 1 g kulhydrat eller 1 g protein. Derved bidrager selv mindre mængder fedt med forholdsvis meget energi.

Eksemplet med A38 er forholdsvis gennemskueligt, idet beregningerne er simple. I et måltid eller en dagskost med mange levnedsmidler er beregningerne straks mere omfattende.

Lad os udregne energifordelingen for en kost bestående af en tyk skive grahambrød (50 g) med smør (5 g), ost 45% (20 g) og et glas appelsinjuice (2 dl = 200 g). Det kan måske lette forståelsen at se på de nævnte levnedsmidler i tabellen, som findes på siderne 28, 60, 26 og 40.

I tabellen oplyses det, at der er 0.5 g protein i 100 g smør. For at udregne, hvor meget protein der er i 5 g smør, må der regnes om ved at dividere de 0.5 g med 100 og gange med 5.

Proteinindholdet i grahambrød, ost og juice udregnes på samme måde som smør.

Brød	( 8.2 x 50 ) / 100 = 4.1	g protein
Smør	( 0.5 x 5 ) / 100 = 0.025	g protein
Ost	(23.7 x 20 ) / 100 = 4.74	g protein
Juice	( 0.6 x 200) / 100 = 1.2	g protein
I alt	10.065	g protein

For fedt og kulhydrat foretages de samme udregninger.

Brød	( 2.0 x 50 ) / 100 = 1.0	g fedt
Smør	(81.4 x 5 ) / 100 = 4.07	g fedt
Ost	(25.0 x 20 ) / 100 = 5.00	g fedt
Juice	( 0.1 x 200) / 100 = 0.2	g fedt
I alt	10.27	g fedt

Brød	(49.3 x 50 ) / 100 = 24.65	g kulhydrat
Smør	( 0.6 x 5 ) / 100 = 0.03	g kulhydrat
Ost	( 0.8 x 20 ) / 100 = 0.16	g kulhydrat
Juice	( 9.9 x 200) / 100 = 19.8	g kulhydrat
I alt	44.64	g kulhydrat

Næringsstofferne bidrager med følgende mængde energi:

Protein	(10.0 g x 17 kJ/g) = 170.0	kJ
Fedt	(10.3 g x 38 kJ/g) = 391.4	kJ
Kulhydrat	(44.6 g x 17 kJ/g) = 758.2	kJ
Samlet energimængde:	1319.6	kJ

Energifordelingen er:

$170.0 / 1319.6 \times 100 = 13\%$	energi fra protein
$391.4 / 1319.6 \times 100 = 30\%$	energi fra fedt
$758.2 / 1319.6 \times 100 = 57\%$	energi fra kulhydrat

En skematisk fremstilling af dette ses i figur 3.

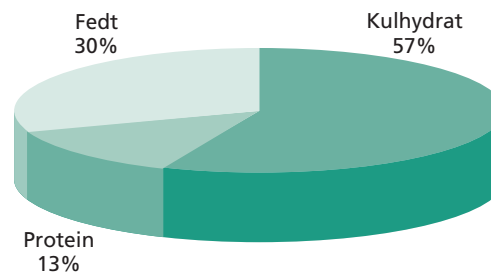


Fig. 3 Energifordelingen i regneeksemplet

Når hele dagens/alle dages kost skal beregnes, følges samme model. Listen over levnedsmidler bliver blot længere. For at lette dette arbejde kan det betale sig at stille beregningerne systematisk op. En måde at gøre dette på er vist i efterfølgende skema.

Levnedsmiddel	Tabelværdier				Spist		
	Spist gram	Fedt g/100g	Kulhydrat g/100g	Protein g/100g	Fedt gram	Kulhydrat gram	Protein gram
<b>MORGEN</b>							
Appelsin	200	0.7	12.4	0.9	1.4	24.8	1.8
Grahamsbrød	150	4.3	49.3	8.0	6.5	74.0	12.0
Ost 45+	20	..	..	..	..	..	..
Smør	5						
<b>FROKOST</b>							
Rugbrød							
Leverpostej							
Asie							
Franskbrød							
Marmelade							
<b>MELLEMMÅLTID</b>							
Æble							
Wienerbrød							
<b>AFTENSMAD</b>							
I alt							

Kostberegningsskema: Skemaet viser, hvorledes et skema til kostberegning kan se ud.

Det er et stort arbejde, men man kan også bruge et edb-baseret kostberegningsprogram.

## Næringsstoffer

I det følgende beskrives, hvorledes de enkelte næringsstoffer fremkommer for de enkelte levnedsmidler. For nogle af stofferne beskrives også, hvilke analysemetoder der er anvendt.

### Protein

Indholdet af protein er beregnet ud fra levnedsmidlets totale indhold af kvælstof ganget med en proteinomregningsfaktor. For de fleste levnedsmidler er denne faktor 6.25, men er afhængig af proteinsammensætningen i levnedsmidlet. Proteinindholdet angives i g pr. 100 g spiselig del.

### Fedt

Det totale fedtindhold angives sammen med tal for mættede, monumættede og polyumættede fedtsyrer samt kolesterolindholdet. Fedtindholdet er lig med den samlede mængde lipider. Det samlede fedtsyreindhold kan aldrig overstige ca. 95% af det totale fedtindhold, men kan ofte udgøre en mindre del af fedtindholdet - helt ned til 50%. Det skyldes, at fedtsyrerne kun udgør en del af det totale fedtindhold. Fedt- og fedtsyreindhold angives med enheden g/100 g af den spiselige del, mens kolesterolindholdet angives i mg/100 g af den spiselige del.

## Kulhydrat

Det totale kulhydratindhold er beregnet ved den såkaldte differensmetode. Det vil sige:

$$\text{Kulhydratindhold} = \text{tørstof} - (\text{protein} + \text{fedt} + \text{aske})$$

Tørstofindholdet findes ved tørring til konstant vægt v.h.a. standardiserede metoder.

Tabellen giver oplysninger om følgende dele af kulhydratindholdet:

**Tilsat sukker** defineres som raffineret eller industrielt fremstillet saccharose og andre sukkerarter, eventuelt i form af en ingrediens i et andet levnedsmiddel. Det naturligt forekommende sukker i frugt, grøntsager, mælk etc. indregnes ikke i dette tal. Da det derfor ikke er muligt at analysere tilsat sukker, opgøres mængden af tilsat sukker ud fra emballagen eller andre tekniske oplysninger. I nogle tilfælde vil mængden af tilsat sukker være skønnet ud fra sådanne oplysninger.

**Kostfiber** findes der ingen standarddefinition på. Kostfiber-værdierne er afhængige af, hvilken analysemetode der anvendes. Nyere danske kostfiberværdier er baseret på en metode udarbejdet af *Association of Official Analytical Chemists (AOAC)*, som er den eneste officielt anerkendte kostfiberanalysemetode. Andre kostfiberværdier er baseret på flere forskellige analysemetoder, hvorfor nogle værdier skal anvendes med varsomhed. For mere specifikke oplysninger henvises til [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk). Alle kulhydratværdier er opgivet med enheden g/100 g spiselig del.

## Alkohol

Oplysningerne for alkohol (udtrykt som ren alkohol) er angivet med enheden g/100 g.

## Vand

Vand er fundet som tørstofindholdet og er herefter beregnet som

$$\text{vand (g/100 g)} = 100 - \text{tørstof (g/100 g)}$$

Vandindholdet angives med enheden g/100 g spiselig del.

## Vitaminer

Der er i dag 13 kendte vitaminer, som er nødvendige for mennesket. Det er vitamin A, D, E, K, C og B-vitaminerne: thiamin ( $B_1$ ), riboflavin ( $B_2$ ), folat, pantothen-syre, biotin,  $B_6$ -vitamin og  $B_{12}$ -vitamin. Vitaminerne deles op i de fedtopløselige (vitamin A, D, E og K) og de vandopløselige vitaminer (B-vitaminerne og C-vitamin).

Tabellen medtager de vigtigste vitaminer. Hvis kostens indhold af disse vitaminer er tilstrækkeligt i forhold til anbefalingerne, så er der stor sandsynlighed for, at indholdet af de andre vitaminer også er i orden. Vitaminer og deres enheder fremgår af tabel 1.

Tabel 1: Vitaminer, betegnelser og enheder.

Vitamin	Angives som	Enhed
<b>Fedtopløselige</b>		
A-vitamin	Retinolækvivalenter	RE/100 g
D-vitamin	Cholecalciferol og 25-hydroxy-cholecalciferol	µg/100 g
<b>Vandopløselige</b>		
Thiamin	Thiamin	mg/100 g
Riboflavin	Riboflavin	mg/100 g
Folat	Folat	µg/100 g
$B_6$ -vitamin	Pyridoxin m.m.	mg/100 g
C-vitamin	Ascorbinsyre og dehydroascorbinsyre	mg/100 g

**A-vitamin.** Der er flere stoffer i kosten udover A-vitamin (retinol), som kan give A-vitamin-virkning. Det vigtigste stof hedder  $\beta$ -caroten, og den totale A-vitamin-virkning er summen af retinolindholdet og  $\beta$ -caroten.  $\beta$ -Caroten giver ikke så stor A-vitamin-virkning som retinol. Der skal 12 gange så meget  $\beta$ -caroten til at give samme A-vitamin-virkning som 1 gang retinol. Når man skal opgive den samlede A-vitamin-virkning, omregner man derfor  $\beta$ -carotenmængden til, hvad det svarer til i retinolmængde og udtrykker dette i såkaldte retinolækvivalenter:

$$1 \text{ retinolækvivalent} = 1 \text{ µg retinol} = 12 \text{ µg } \beta\text{-caroten}$$

Disse faktorer er tilnærmede værdier, der gælder for en gennemsnitskost. Den totale A-vitamin-virkning angives som retinolækvivalenter (RE).

**D-vitamin.** Der er flere stoffer, der har D-vitaminaktivitet. Naturligt forekommer  $D_3$  (cholecalciferol) og  $25\text{-OHD}_3$  ( $25\text{-hydroxycholecalciferol}$ ) som har en højere D-vitamin aktivitet end  $D_3$ . D-vitamin er beregnet som:

$$\text{D-vitamin} = D_3 + 5 \times 25\text{-OHD}_3$$

**Folat** eller folater er en samlebetegnelse for en række forbindelser, der har ernæringsmæssige egenskaber og kemisk struktur fælles med folsyre. Folat angives med enheden  $\mu\text{g}/100\text{ g}$  spiselig del.

**B<sub>6</sub>-vitamin** angives som summen af de tre naturligt forekommende B<sub>6</sub>-vitaminaktive stoffer: Pyridoxin, pyridoxal og pyridoxamin samt deres fosfater og andre forbindelser. B<sub>6</sub>-vitamin angives som pyridoxinhydroxychlorid med enheden  $\text{mg}/100\text{ g}$  spiselig del.

## Mineraler

De opgivne værdier for mineraler og sporelementer er totalindhold. Indholdet af calcium, jern, zink og natrium angives med enheden  $\text{mg}/100\text{ g}$  spiselig del, mens jod angives i enheden  $\mu\text{g}/100\text{ g}$  spiselig del.

For omregning fra mængden af natrium til mængden af salt skal der ganges med 2.5. Hvis der f.eks. er 558 mg natrium i 100 g mørkt rugbrød, svarer denne mængde til  $(2.5 \times 558) = 1395\text{ mg}$  eller ca. 1.4 g salt pr. 100 g rugbrød.

For omregning fra mængden af salt til mængden af natrium skal ganges med 0.4. Hvis der f.eks. er tilsat 2 g salt til en portion risengrød på 200 g, svarer denne mængde til  $(2 \times 0.4) = 0.8\text{ g}$  natrium pr. 200 g risengrød.

# Levnetsmiddelgrupperne

## Mælk og mælkeprodukter

Indholdet af fedtopløselige vitaminer (retinol og D-vitamin) i mejeriprodukter er beregnet på grundlag af produkternes mælkefedt og repræsenterer et årsgennemsnit.

Indholdet af kolesterol i mælkeprodukter følger indholdet af mælkefedt, dog med hensyntagen til fremstillingsmetode.

## Kød og kødprodukter

I kødudskæringer er der en direkte sammenhæng mellem på den ene side indholdet af fedt og protein og på den anden side kolesterolindholdet. Derfor beregnes kolesterolindholdet på grundlag af indholdet af fedt og protein. I oksekød og svinekød er det vist, at D-vitaminindholdet følger fedtindholdet. Derfor beregnes D-vitaminindholdet ud fra indholdet af fedt.

## Økologi

Fødevareredirektoratet undersøger næringsstofindholdet i både økologiske og ikke-økologiske varer. Hvis der findes en væsentlig forskel i næringsstofindholdet i en vare og den tilsvarende økologiske vare vil dette også fremgå af tallene i levnetsmiddeltabeller. Sådan en tydelig forskel i næringsstofindholdet mellem en økologisk vare og den tilsvarende ikke-økologiske vare har vi indtil videre kun fundet for indholdet af jod i mælk. Indholdet af jod i økologisk mælk er for tiden tydeligt lavere (ca. 17 µg pr. 100 gram) end i ikke økologisk mælk. Mælkens jodindhold afhænger af flere

faktorer i køernes foder, herunder foderets indhold af jod og af stoffer, der hæmmer udnyttelsen af jodet. Mælkens indhold af jod kan derfor ændre sig med ændringer i fodersammensætningen.

## Hvor nøjagtige er tallene

Alle tal skal betragtes som værdier, der angiver niveauer af de enkelte næringsstoffer i levnetsmidlerne. Tallene er gennemsnitstal. I vurderingen af tallene skal man derfor tage følgende forhold i betragtning:

**Årstidsvariation.** Grøntsagers og frugters indhold af vitaminer og mineraler varierer med, hvornår de er høstet. Tallene i tabellen repræsenterer et årsgennemsnit, med mindre andet er nævnt.

**Lagring.** Under lagring af frugter og grøntsager kan der navnlig ske tab af vitaminer. Dette tager tabellen ikke højde for, idet den så vidt muligt gælder for friske råvarer.

**Tilberedning.** Ved snitning, hakning, iblødsætning, stegning, bagning, kogning, varmholdning m.m. sker der vitamin- og/eller mineraltab. Disse tab må man selv være opmærksom på, idet tabellen som nævnt oftest har data for de friske råvarer. Tilberedning vil især påvirke indholdet af B- og C-vitaminer. I forbindelse med kogning af f.eks. kartofler kan C-vitaminabet være op til 50%. Ved varmholdning sker det største vitaminabet som regel inden for de første 1-2 timer. Disse forhold er vigtige at tage hensyn til, hvis man ønsker at beregne en varmholdt rets vitaminindhold eller planlægge en kost på basis af anbefalingerne.

De vigtigste vitaminabet ved forskellige tilberedningsmetoder fremgår af tabel 2.



Tabel 2: Oversigt over tab af næringsstoffer ved kogning, stegning og bagning

## Vitamin

	Tab i % ved			Undtagelser
	Kogning	Stegning	Bagning	
A-vitamin	10	10 <sup>1 2</sup>	10 <sup>3</sup>	<sup>1</sup> 20 % ved stegning af kød, fjerkræ, fisk og æg. <sup>2</sup> 50 % ved stegning af fedtstoffer. <sup>3</sup> 5 % ved bagning af kød.
D-vitamin	_ <sup>4</sup>	_ <sup>4</sup>	_ <sup>4</sup>	<sup>4</sup> Vitaminet er varmestabilt, og dermed sker der ringe tab ved tilberedning.
Thiamin, B <sub>1</sub>	15-25 <sup>5 6</sup>	15-25 <sup>5</sup>	15-25 <sup>5</sup>	<sup>5</sup> Ringe tab for mælk og ost. 40% for blad- og stængelgrønt. <sup>6</sup> 60 % ved kogning af kød og fjerkræ. 10 % ved kogning af æg.
Riboflavin, B <sub>2</sub>	10-30 <sup>7 8</sup>	10-30 <sup>7</sup>	10-30 <sup>7 8</sup>	<sup>7</sup> 40 % for blad- og stængelgrønt. <sup>8</sup> 5 % ved kogning af æg og bagning af kornprodukter.
Folat	30-50 <sup>9</sup>	30-50 <sup>9</sup>	30-50 <sup>9</sup>	<sup>9</sup> Ca. 20 % for mælk, ost, fisk og æg.
B <sub>6</sub> -vitamin	40 <sup>10</sup>	40 <sup>10</sup>	40 <sup>10 11</sup>	<sup>10</sup> 10-20 % for mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg. <sup>11</sup> 25 % ved bagning af kornprodukter.
C-vitamin	40-70 <sup>12</sup>	40-70 <sup>12</sup>	40-70 <sup>12</sup>	<sup>12</sup> 20 % for kød, fjerkræ og fisk.
Mineraler	5	_ <sup>13</sup>	_ <sup>13</sup>	<sup>13</sup> meget ringe tab.

Frugter og grøntsagers vitamin- og mineralindhold varierer alt efter, hvor de er dyrket, samt hvornår de er høstet. Hvor der foreligger danske analyser for danske levnedsmidler, er disse anvendt. Der er dog også medtaget udenlandske data om nødvendigt. Tallene i tabellen repræsenterer et gennemsnit af vitamin- og mineralindholdet i frugter og grøntsager dyrket forskellige steder.

I forbindelse med dyrkningsforhold har der i de seneste år været en diskussion om udpining af den danske jord, således at afgrødernes indhold af vitaminer og mineraler skulle være blevet lavere. Påstanden om faldende vitamin- og mineralindhold er ikke bevist. Fødevaredirektoratet overvåger løbende indholdet af vitaminer og mineraler i danske afgrøder, og over tid er der indtil nu intet, der tyder på et fald i indholdet af vitaminer og mineraler.

## Analysemetoder

Da analysemetoderne for de forskellige indholdsstoffer alle er forskellige, er analysernes nøjagtighed også forskellige. Ligeledes er nogle levnedsmidler vanskeligere at analysere end andre. Da værdierne for de enkelte næringsstoffer er angivet med et bestemt antal decimaler, vil nogle værdier være mere nøjagtigt angivet, end det i virkeligheden er muligt at analysere dem.

Eksempelvis kan man komme frem til forskelligt indhold af f.eks. A-vitamin i den samme gulerod, alt efter hvilken metode man bruger.

Dog er forskerne for de fleste næringsstoffers vedkommende enige om, hvilke analysemetode der giver det mest sandsynlige udtryk for levnedsmidlets indhold af et givet næringsstof. Til dato er de anvendte analysemetoder derfor det bedste bud på, hvad indholdet af næringsstoffer i forskellige levnedsmidler er.

## Næringsstofanbefalinger

Næringsstofanbefalingerne giver ernæringsmæssige retningslinier for en kost, som danner grundlag for en generelt god sundhedstilstand. Retningslinierne omfatter de energigivende næringsstoffer som fedt, protein og kulhydrat (og hermed anbefalinger for kostens energifordeling) samt de ikke-energigivende næringsstoffer som vitaminer og mineraler.

Retningslinierne kan udformes efter forskellige kriterier, som defineres for hvert enkelt næringsstof. Kriterierne er ikke endegyldige, men kan ajourføres, revideres og evt. udvides, når ny viden kræver det. Derfor må næringsstofanbefalingerne betragtes som retningslinier, der revideres fortløbende.

Anbefalingerne gælder primært for raske mennesker med lav til moderat fysisk aktivitet og anvendes først og fremmest ved planlægning af kost til grupper. Til planlægning af kost til syge mennesker kan *Anbefalinger for den danske institutionskost* anvendes (reference bagest i tabellen).

Ved brug af anbefalingerne er det vigtigt at vide, at anbefaling er ikke det samme som behov. Anbefalingen for et givet næringsstof er ikke lig med behovet for næringsstoffet. Når man skal finde frem til behovet for det enkelte næringsstof, sker dette ud fra en på forhånd fastsat definition for sundhed. Der anvendes forskellige definitioner til fastsættelse af et behov.

Man kan sige, at behovet for et næringsstof er den mængde, man skal indtage, for at der ikke opstår mangelsymptomer. Eller man kan sige, at behovet er den mængde, der skal indtages for at opretholde tilfredsstillende kropsreserver.

Der er glidende overgange fra mangelsymptomer ved lav indtagelse til toksiske (giftige) virkninger ved høj indtagelse.

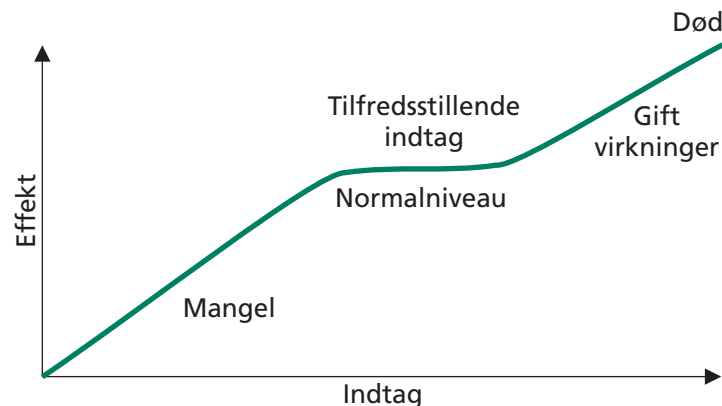


Fig. 4 Effekt som funktion af næringsstofindtag.

For næringsstofferne er det fastsat internationalt, hvornår et behov er opfyldt og hvilken definition, der ligger til grund for denne værdi. Samtidig med denne fastsættelse skal man tænke på, at der er store variationer i behovet mellem de enkelte individer i en befolkningsgruppe. Nogle få personer har meget lave behov, og nogle få personer har meget store behov, men de fleste har et behov omkring gennemsnittet.

Når der fastsættes en anbefaling, vil denne værdi blive lagt sådan, at praktisk taget hele befolkningen vil få deres behov dækket, hvis de indtager en mængde, som svarer til anbefalingen. Det vil sige, at man for at fastlægge anbefalingen har taget udgangspunkt i det gennemsnitlige behov og dertil lægger en sikkerhedsværdi.

Tabel 3: Anbefalet daglig indtagelse af udvalgte næringsstoffer angivet pr. person og dag<sup>1</sup>.

Alder år	A RE <sup>2</sup>	D µg	Thia- min mg	Ribo- flavin mg	B <sup>6</sup> mg	Folat µg	C mg	Calcium mg	Jern <sup>4</sup> mg	Zinks mg	Jod µg
BØRN											
< ½ <sup>3</sup>	400	10	0.3	0.4	0.3	35	30	360	5	2	40
½-1	400	10	0.4	0.5	0.5	50	35	540	8	5	50
1-3	400	10	0.7	0.8	0.8	75	40	600	8	5	70
4-6	500	5	0.8	1.0	0.9	100	45	600	8	6	90
7-10	700	5	1.0	1.1	1.1	150	45	700	10	7	120
MÆND											
11-14	900	5	1.2	1.4	1.3	240	50	900	12	11	150
15-18	900	5	1.4	1.6	1.5	300	60	900	12	12	150
19-30	900	5	1.4	1.6	1.5	300	60	800(900) <sup>6</sup>	10	9	150
31-60	900	5	1.4	1.6	1.5	300	60	800	10	9	150
61-75	900	10	1.2	1.4	1.4	300	60	800	10	9	150
>75	900	10	1.1	1.3	1.2	300	60	800	10	9	150
KVINDER											
11-14	800	5	1.0	1.2	1.1	240	50	900	12-18 <sup>8</sup>	8	150
15-18	800	5	1.1	1.3	1.2	300	60	900	12-18 <sup>8</sup>	9	150
19-30	800	5	1.1	1.3	1.2	300	60	800(900) <sup>6</sup>	12-18 <sup>8</sup>	7	150
31-60	800	5	1.1	1.3	1.2	300	60	800	12-18 <sup>8</sup> (10 <sup>9</sup> )	7	150
61-75	800	10	1.0	1.2	1.1	300	60	800 <sup>7</sup>	10	7	150
>75	800	10	1.0	1.2	1.1	300	60	800 <sup>7</sup>	10	7	150
GRAVIDE	800	10	1.5	1.6	1.4	400	70	900	- <sup>10</sup>	9	175
AMMENDE	1200	10	1.6	1.7	1.5	400	90	1200	12-18	11	200

- <sup>1</sup> Refererer til den mængde, som skal spises; d.v.s at der skal tages hensyn til ændringer i levnedsmidlernes indhold af næringsstoffer under oparbejdning og tilberedning m.m.
- <sup>2</sup> Retinolækvivalenter; 1 retinolækvivalent(RE) = 1 g retinol = 6 µg β-caroten.
- <sup>3</sup> Spædbarnets behov for energi og næringsstoffer bør det første halve år først og fremmest tilgodeses ved amning.
- <sup>4</sup> Måltidets sammensætning spiller en stor rolle for udnyttelsen af kostens jern. Tilgængeligheden øges, hvis kosten indeholder rigeligt med vitamin C, kød eller fisk, mens den mindskes ved samtidigt indtag af bl.a. polyphenoler (fra f.eks. te og kaffe) eller fytinsyre (fra især kornprodukter).
- <sup>5</sup> Udnyttelsen af zink påvirkes negativt af kostens indhold af fytinsyre (fra især kornprodukter) og positivt af animalsk protein. Anbefalingerne gælder for en blandet animalsk/vegetabilsk kost. For en vegetarisk cerealiebaseret kost anbefales 25-30 % højere indtag.
- <sup>6</sup> De 19-20 årige anbefales 900 mg calcium.
- <sup>7</sup> Supplementering med 500-1000 mg/dag kan muligvis til en vis grad forsinke afkalkning af knoglerne.
- <sup>8</sup> Menstruationsblødninger og deraf følgende jerntab kan variere meget fra kvinde til kvinde. Det betyder, at en del kvinder behøver større jerntilførsel end andre. En kost, som planlægges til grupper af kvinder i fertil alder, bør indeholde mindst 12 mg jern og bør optimeres med hensyn til god tilgængelighed. Ved en tilgængelighed på 15 % dækker 12 mg behovet hos ca. 50 % og 18 mg behovet hos 90 % af de 11-14 årige teenagepiger, som er den gruppe, der kræver mest jern. Hos voksne kvinder vil det derfor være en noget større andel, som får dækket behovet. Nogle kvinder behøver mere jern end kosten kan give.
- <sup>9</sup> Anbefalet indtag for ikke-menstruerende kvinder er 10 mg/dag.
- <sup>10</sup> Det fysiologiske behov for jern i den senere del af graviditeten kan ikke tilgodeses alene gennem kosten.

*Tabel 4: Referenceværdier for energiindtag (MJ/dag) hos grupper af voksne ved moderat og lav fysisk aktivitet*

	Ved stillesiddende arbejde og regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden <sup>1</sup>	Ved stillesiddende arbejde og ingen eller begrænset fysisk aktivitet i fritiden
	PAL <sup>2</sup> = 1.9	PAL <sup>2</sup> = 1.6
	MJ/dag	MJ/dag
<b>Mænd (70 ± 10 kg)</b>		
19-30 år	13.9 (12.7-15.2)	11.7 (10.7-12.8)
31-60 år	13.5 (12.5-14.4)	11.4 (10.6-12.2)
61-75 år	12.2 (11.2-13.1)	10.2 (9.4-11.0)
> 75 år	11.2 (10.5-11.8)	9.4 (8.8-9.9)
<b>Kvinder (60 ± 10 kg)</b>		
19-30 år <sup>3</sup>	11.0 (9.7-12.2)	9.2 (8.2-10.2)
31-60 år <sup>3</sup>	10.8 (10.1-11.4)	9.1 (8.5-9.6)
61-75 år	9.9 (9.1-10.6)	8.3 (7.7-9.0)
> 75 år	9.7 (8.9-10.5)	8.2 (7.5-8.8)

<sup>1</sup> Sport eller anden fysisk aktivitet mindst 30 minutter 4-5 gange om ugen.

<sup>2</sup> PAL = fysisk aktivitetsniveau (Physical Activity Level) = totalt energiforbrug/basalstofskiftet (BMR).

<sup>3</sup> Som referenceværdi for den gennemsnitlige forøgelse af energibehovet anvendes 1.1 MJ/dag i de sidste tre trimestre af graviditeten og 2.0 MJ/dag under amning. Dette forudsætter, at den andel af energiomsætningen, som kan henføres til aktivitet, er uændret. Hos mange gravide/ammende opvejes det øgede behov af en nedsat fysisk aktivitet.

Tabel 5: Referenceværdier for energiindtag (MJ/dag) hos børn i forskellige aldersgrupper

Gruppe	Vægt Alder	Gennemsnitsindtag <sup>1</sup>		
		(kg)	MJ/dag	(spredning)
Børn	1 måned	4.4	2.1	(1.5-2.7)
	3 måneder	6.2	2.6	(2.0-3.2)
	½-1 år	9.0	3.6	(2.5-4.8)
	1-3 år	14.7	5.9	(3.2-7.3)
Drenge	4-6 år	19.3	7.1	(5.2-9.3)
	7-10 år	27.8	8.5	(6.2-11.2)
	11-14 år	41.3	9.8	(6.0-13.6)
	15-18 år	61.8	11.3	(6.7-15.1)
Piger	4-6 år	19.1	6.8	(4.7-9.2)
	7-10 år	27.3	7.5	(5.3-9.8)
	11-14 år	43.0	8.4	(4.9-11.3)
	15-18 år	55.4	9.0	(6.2-11.3)

<sup>1</sup> For aldersgruppen 11-14 år er PAL (fysisk aktivitetsniveau, dvs. totalt energiforbrug/basalstofskiftet (BMR)) sat til 1.65 og 1.55 for henholdsvis drenge og piger; for aldersgruppen 15-18 år anvendes henholdsvis PAL=1.58 og 1.50. Spredningen er baseret på variationer i kropsvægt  $\pm$  2 SD.

## Anbefalinger og mangel

Når man vurderer kosten i forhold til anbefalingerne, er det vigtigt at huske, at de gælder for raske mennesker. Samtidigt er det vigtigt at huske, at anbefalingerne gælder for grupper af mennesker. Derudover bør kosten vurderes over et længere tidsrum, idet én dags kostregistrering ikke nødvendigvis måler den sædvanlige kost.

Det betyder, at man i princippet ikke kan vurdere en persons kostindtag for en dag og derefter udtale sig om, hvorvidt personen er i vitamin- eller mineralmangel. Kroppen kan tilpasse sig og spare næringsstoffer, når indtaget er mindre end det umiddelbare behov. Kroppens lagringskapacitet af næringsstoffer varierer og er højest for de fedtopløselige vitaminer (flere måneder), mens depoterne af de vandopløselige vitaminer vanligvis kun rækker til nogle måneder, hvis kosten helt mangler disse vitaminer. Det er derfor vigtigt at pointere, at anbefalet indtag af et givet næringsstof gælder det gennemsnitlige indtag hos grupper udtrykt pr. dag for en længere periode, f.eks. en uge.

Der findes ingen anbefalinger for energiindtag, fordi der kan være store variationer i energiomsætningen fra person til person, alt efter hvor fysisk aktiv den enkelte er. Samtidig varierer energiomsætningen med alder, køn, højde, vægt og kropssammensætning. Der findes dog såkaldte referenceværdier for energiindtag, og disse kan anvendes som vejledende værdier. Tallene repræsenterer gennemsnit for grupper af normalvægtige personer med lav til moderat fysisk aktivitet. Referenceværdier for børn og voksne er vist i tabel 4 og 5.

Næringsstofanbefalingerne giver ikke kun retningslinier for kostens indhold af vitaminer og minerealer, men har også ret-

ningslinier for, hvorledes kosten skal være sammensat mht. fedt, protein og kulhydrat. Der lægges stor vægt på disse anbefalinger for fordelingen mellem de energigivende næringsstoffer (kostens energifordeling), idet mange af de kostrelaterede sundhedsproblemer i dag i stor grad har sammenhæng med over- og fejlnæring i stedet for som tidligere med mangelsymptomer. Kostens energifordeling (beregnet uden alkohols energibidrag) bør for voksne og børn over 3 år være:

- Maksimalt 30 pct. af energiindtaget fra fedt, 55-60 % af energiindtaget fra kulhydrat, 10-15 % af energiindtaget fra protein.
- Indtaget af kostfiber bør for voksne være 25-35 g/dag, hvilket svarer til 3 g/1000 kJ.
- Indtaget af tilsat sukker bør ikke overstige 10 pct. af energiindtaget for børn og for voksne med lavt energibehov.

Levnetsmiddelstyrelsen gennemførte i 1985 en kostundersøgelse blandt voksne, som viste, at langt de fleste danskeres kost var for fed. Konkret levede kun 5 % af den voksne befolkning op til anbefalingen om, at maksimalt 30 % af energien måtte komme fra fedt. I 1995 blev der gennemført endnu en kostundersøgelse, som viste at fedtindtaget gennem kosten er faldet lidt. Det generelle billede er dog fortsat, at de fleste danskere (90 %) får mere fedt end anbefalet, idet den danske kost er sammensat af for meget fedtstof, fede mejeriprodukter og fedt kød.

Kostundersøgelsen i 1995 viste desuden, at især børn får for meget sukker i form af slik og sodavand. Hvad angår vitaminer og mineraler viste undersøgelsen, at indtaget af de fleste næringsstoffer er tilfredsstillende. Dog er der problemer med forsyningen af jod og D-vitamin samt jern blandt kvinder i fødedygtig alder. Både det lave jod- og D-vitamin indtag hænger sammen med

danskernes lave indtag af fisk. Jod tilsættes siden 1998 til husholdningssalt og siden 2000 til brød for at afhjælpe problemet med jodmangel. Myndighederne er igang med at undersøge befolkningens jodstatus nærmere. Desuden er myndighederne igang med at undersøge, hvorledes problemet med det lave indtag af D-vitamin kan løses. Det lave indtag af jern blandt kvinder i fødedygtige alder søges afhjulpet ved at anbefale kvinder at øge forbruget af magert kød og iøvrigt sammensætte deres måltider, så tilgængeligheden af jern øges. Dette kan bl.a. ske ved at spise frugt sammen med et hovedmåltid, idet frugtens C-vitamin indhold har en positiv effekt på udnyttelsen af måltidets jernindhold.

Ud over de tre nævnte næringsstoffer er vitamin- og mineralmangel ikke noget problem for langt de fleste danskere, og de klassiske mangelsymptomer findes kun på sygehusene, hvor underernæring blandt patienterne kan være et problem. Myndighederne er opmærksom på, at der blandt spædbørn kan være risiko for D-vitamin- og jernmangel. Derfor anbefaler myndighederne tilskud af D-vitamin og jern. Blandt indvandrerbørn er der set en del tilfælde af mangel på D-vitamin, hvilket man bl.a. prøver at afhjælpe ved at anbefale indvandrerbørn tilskud af D-vitamin i længere tid end danske børn.

# Næringsdeklarationer

## Næringsdeklaration ud fra tabelværdier

Den 24. september 1990 blev EF-direktiv om næringsdeklaration af levnedsmidler vedtaget. Direktivet betyder bl.a. en harmonisering af næringsdeklarationer i medlemslandene. Direktivet åbner mulighed for at anvende værdier fra almindeligt accepterede levnedsmiddeltabeller til brug ved næringsdeklaration. Vedr. reglerne for næringsdeklaration henvises til Sundhedsministeriets bekendtgørelse nr. 198 af 20. marts 1992 om næringsdeklaration m.v. og Levnedsmiddelstyrelsens *Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkele levnedsmidler* af september 1993. Bekendtgørelsen anvender på en række punkter andre definitioner af næringsstoffer og beregningsfaktorer end de definitioner og faktorer, der er benyttet i nærværende tabeller. Man kan derfor ikke anvende tallene i *Den lille levnedsmiddeltabel* til næringsdeklaration, men henvises til oven for nævnte bekendtgørelse og vejledning samt til levnedsmiddeltabeller på Internettet ([www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)) Den energiberegning, der foretages ifølge reglerne for næringsdeklaration, vil for mange levnedsmidler give et lavere tal for energi end de tilsvarende tal i nærværende tabel. Denne tendens er særlig udtalt, hvis varen har et højt kostfiberindhold eller et højt fedtindhold.

## Om at bruge næringsdeklarationer

Det er klart, at Fødevaredirektoratet ikke kan analysere alle levnedsmidler og produkter på markedet for næringsindhold. Man kan dog få oplysninger om levnedsmidlers sammensætning via næringsdeklarationen. I Danmark er det frivilligt for mange producenter, om de vil næringsdeklarere eller ej, og derfor er det langt fra alle produkter, som har en næringsdeklaration. Læser

man en sådan deklaration, er der flere ting, som det er vigtigt at huske på. Værdierne i næringsdeklarationer er som nævnt ovenfor underlagt andre beregningsregler, end de der benyttes i nærværende tabel. De er derfor på en række punkter anderledes end denne tabels værdier. Det er en generel tendens, at specielt næringsdeklarationers værdier for kulhydrat og energi er lavere.

Næringsindholdet angives altid pr. 100 g af varen. Ofte er det derefter oplyst, hvor mange procent af anbefalingerne for et eller flere næringsstoffer, man får dækket ved at spise 100 g af varen. Her er det vigtigt at tænke over, hvor meget 100 g egentlig er. Som eksempel kan nævnes persille, der set i forhold til andet bladgrønt ville være en god kilde til jern.

Hvis en voksen mand spiste 100 g persille, ville over en trediedel af hans dagsbehov for jern være dækket. Her er det så, man skal tænke over, hvor meget 100 g persille er. Det svarer til et stort bundt persille, og så meget spiser man normalt ikke. Det grønne drys på kartoflerne er næppe mere end 5 - 10 gram. Derfor er det urealistisk at snakke om, at persille er en god jernkilde. Ved læsning af næringsstofdeklarationerne bør man derfor altid tænke over, hvor meget 100 g af levnedsmidlet fylder, og om det er realistisk at kunne spise en sådan mængde.

Afslutningsvis må det påpeges, at man bør læse levnedsmiddeltabeller og næringsstofanbefalinger med en vis forsigtighed. Tallene er ikke den eviggyldige sandhed, men giver på nuværende tidspunkt det bedste bud fra forskerne om levnedsmidlers næringsstofindhold, samt om hvor meget det anbefales at indtage af de enkelte næringsstoffer.

Ved tolkning af en kosts lødighed i forhold til anbefalingerne bør man huske på, at for lidt af et næringsstof ikke altid er lig med mangel.



# Tabeller

• Mælk, is og mejeriprodukter . . . . .	side 24
• Ost og osteprodukter . . . . .	side 26
• Brød, korn, gryn og mel . . . . .	side 28
• Grøntsager . . . . .	side 32
• Frugter og nødder . . . . .	side 40
• Kød og kødprodukter . . . . .	side 46
• Fisk og fiskeprodukter . . . . .	side 52
• Fjerkræ og æg . . . . .	side 58
• Fedt, olie og fede produkter . . . . .	side 60
• Sukker, slik og krydderier . . . . .	side 62
• Drikkevarer . . . . .	side 66

## MÆLK, IS OG MÆLKEPRODUKTER

OG MÆLKEPRODUKTER				Fedtsyrer				Kulhydrater					
		Energi	Protein	Fedt total	mæt- tede	mono- umæt.	fler- umæt.	Chole- sterol	total	tilsat sukker	kost- fibre	Alko- hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kJ	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0157	A38, acidophilus tykmælk	276	3.7	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.7	0.0	0.0	0	87.3
0734	Cacaomælk (UHT)	299	3.6	1.7	1.1	0.5	0.0	7	10.2	5.1	0.5	0	83.8
0735	Cacaoskummetmælk (UHT)	257	3.6	0.5	0.3	0.1	0.0	6	10.4	4.8	0.5	0	84.8
0160	Crème fraiche 18 %	816	2.8	18.6	12.0	5.0	0.5	61	3.6	0.0	0.0	0	74.4
0161	Crème fraiche 38 %	1541	2.1	38.4	24.9	10.3	1.1	127	2.7	0.0	0.0	0	56.3
0750	Cultura, syrnede sødmælk	273	3.5	3.6	2.3	1.0	0.1	14	4.5	0.0	0.0	0	87.6
0163	Fløde 9 %	472	3.1	9.1	5.9	2.5	0.2	30	4.3	0.0	0.0	0	83.0
0165	Fløde 13 %	638	2.9	13.5	8.6	3.8	0.3	44	4.5	0.0	0.0	0	78.5
0166	Fløde 38 %, piskefløde	1535	2.1	38.0	24.8	10.2	0.9	126	3.2	0.0	0.0	0	57.1
0848	Flødeis	839	4.0	10.0	0.0	0.0	0.0	59	23.0	18.0	0.0	0	60.0
0168	Kærnemælk	153	3.4	0.5	0.3	0.1	0.0	6	4.5	0.0	0.0	0	90.8
0170	Letmælk	204	3.5	1.6	1.1	0.4	0.0	6	4.9	0.0	0.0	0	89.3
1301	Moderhmælk, colostrum	245	2.0	2.6				31	6.6		0.0	0	88.2
1302	Moderhmælk, overgangsmælk (10. dag efter fødslen)	283	1.5	3.7				24	6.9		0.0	0	87.4
1303	Moderhmælk, moden	300	1.3	4.1				16	7.2		0.0	0	87.1
0251	Skummetmælk	151	3.5	0.3	0.2	0.1	0.0	3	4.7	0.0	0.0	0	90.8
0366	Skummetmælkspulver	1525	35.1	1.7	1.1	0.4	0.1	7	50.8	0.0	0.0	0	4.6
0156	Sødmælk	266	3.4	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.4	0.0	0.0	0	87.8
1411	Sødmælk, økologisk	266	3.4	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.4	0.0	0.0	0	87.8
0367	Sødmælkspulver	2122	27.7	26.8	17.3	7.2	0.8	107	37.2	0.0	0.0	0	2.4
0331	Ylette naturel	250	6.3	1.8	1.2	0.5	0.1	7	4.4	0.0	0.0	0	86.5
0332	Ymer naturel	305	6.1	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.0	0.0	0.0	0	85.2
0333	Yoghurt naturel	269	3.8	3.6	2.3	1.0	0.1	14	4.0	0.0	0.0	0	87.8
0335	Yoghurt med frugt, uspec.	380	3.3	3.2	2.1	0.9	0.1	13	11.9	4.5	0.5	0	80.6

# MÆLK, IS OG MÆLKEPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0157	A38, acidophilus tykmælk	31	0.10	0.04	0.19	0.04	6	0	124	0.0	0.4	7.1	49
0734	Cacaomælk (UHT)	15	0.08	0.04	0.16	0.03	3	0	115	0.4	0.5	9.7	44
0735	Cacaoskummetmælk (UHT)	4	0.01	0.03	0.16	0.03	4	0	119	0.0	0.5	6.6	45
0160	Creme fraiche 18 %	165	0.22	0.03	0.18	0.03	10	0	97	0.1	0.3	5.0	42
0161	Creme fraiche 38 %	341	0.38	0.02	0.17	0.03	10	0	65	0.1	0.3	4.5	29
0750	Cultura, syrnet sødmælk	32	0.10	0.05	0.20	0.04	6	0	127	0.1	0.4	7.1	49
0163	Fløde 9 %	81	0.15	0.04	0.17	0.04	13	1	105	0.0	0.3	5.9	40
0165	Fløde 13 %	120	0.18	0.04	0.19	0.05	12	1	104	0.0	0.4	5.4	39
0166	Fløde 38 %, piskefløde	333	0.37	0.03	0.16	0.02	11	1	67	0.1	0.2	10.6	28
0848	Flødeis	144	0.12	0.05	0.16	0.07	2		108	0.1	0.5		62
0168	Kærnemælk	4	0.08	0.04	0.17	0.04	3	0	121	0.0	0.4	5.9	44
0170	Letmælk	14	0.09	0.05	0.18	0.05	12	1	122	0.0	0.4	6.5	43
1301	Modermmælk, colostrum	166		0.00	0.03	0.00	2	7	28		0.6		47
1302	Modermmælk, overgangsmælk (10. dag efter fødslen)	88		0.01	0.03	0.00	3	6	25	0.1	0.3		30
1303	Modermmælk, moden	60	0.10	0.02	0.03	0.01	5	4	34	0.1	0.3	7.0	15
0251	Skummetmælk	3	0.08	0.04	0.17	0.05	5	1	124	0.0	0.4	6.6	44
0366	Skummetmælkspulver	15	0.02	0.44	1.36	0.49	21	6	1226	0.3	4.7	7.0	435
0156	Sødmælk	31	0.10	0.04	0.17	0.05	11	1	116	0.0	0.4	24.3	45
1411	Sødmælk, økologisk	31	0.10	0.04	0.17	0.05	11	1	116	0.0	0.4	16.7	45
0367	Sødmælkspulver	238	1.20	0.33	1.42	0.30	37	10	960	0.6	3.9	7.0	360
0331	Ylette naturel	16	0.09	0.04	0.24	0.05	14	0	195	0.1	0.7	6.0	45
0332	Ymer naturel	32	0.10	0.04	0.19	0.05	30	1	197	0.1	0.8	6.0	47
0333	Yoghurt naturel	30	0.10	0.04	0.17	0.04	21	0	136	0.1	0.5	5.9	47
0335	Yoghurt med frugt, uspec.	28	0.09	0.04	0.16	0.04	23	0	118	0.1	0.5	5.9	41

## OST OG OSTEPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0758	Brie, 45+	1196	20.8	22.0	14.1	5.9	0.6	72	0.4	0.0	0.0	0	52.8
0759	Brie, 60+	1576	17.4	33.6	21.8	9.0	1.0	111	0.2	0.0	0.0	0	45.8
0369	Camembert, 45+	1218	21.4	22.4	14.5	6.0	0.6	74	0.2	0.0	0.0	0	52.7
0755	Danablu 60+	1669	16.5	36.1	23.4	9.7	1.0	119	1.0	0.0	0.0	0	41.9
0776	Danbo, 20+	951	28.4	12.1	7.9	3.3	0.3	40	0.5	0.0	0.0	0	54.4
0775	Danbo, 30+	1097	28.4	15.7	10.1	4.4	0.4	52	1.0	0.0	0.0	0	50.6
0769	Danbo, 45+	1366	23.7	25.0	16.0	7.3	0.6	83	0.8	0.0	0.0	0	45.7
0764	Emmentaler, 45+	1600	28.1	29.1	18.8	7.8	0.8	96	1.0	0.0	0.0	0	38.6
0363	Feta, 40+	1085	19.4	19.2	12.4	5.2	0.5	63	1.5	0.0	0.0	0	54.9
0364	Flødeost, 70+	1608	9.6	36.9	23.9	9.9	1.0	122	2.5	0.0	0.0	0	49.4
0781	Havarti, 30+	1239	30.1	18.5	12.0	5.0	0.5	61	1.4	0.0	0.0	0	45.6
0780	Havarti, 45+	1455	24.5	26.8	17.3	7.2	0.8	88	1.2	0.0	0.0	0	43.4
0779	Havarti, 60+	1808	19.5	38.1	24.7	10.3	1.1	126	1.7	0.0	0.0	0	37.2
0260	Hytteost, 20+	435	12.2	5.4	3.5	1.5	0.2	18	1.3	0.0	0.0	0	79.7
0261	Kvark, 5+	279	11.9	0.4	0.3	0.1	0.0	4	3.6	0.0	0.0	0	83.2
0765	Kvark, 45+	835	11.2	15.4	10.0	4.1	0.4	51	3.5	0.0	0.0	0	69.2
0785	Mozzarella, 45+	1380	24.1	25.1	16.2	6.8	0.7	83	1.0	0.0	0.0	0	47.3
0262	Myseost, 33+	1835	15.0	27.0	17.5	7.3	0.8	89	32.6	0.0	0.0	0	25.0
0766	Ost, blå- og hvidskimmel, 70+	1904	12.4	44.1	28.5	11.9	1.3	146	1.0	0.0	0.0	0	40.0
0365	Parmesan, revet	1910	41.6	30.0	19.4	8.1	0.9	99	3.7	0.0	0.0	0	17.7
0263	Rygeost, 5+	304	12.4	0.5	0.3	0.1	0.0	6	4.3	0.0	0.0	0	82.6
0264	Rygeost, 40+	628	9.9	10.3	6.7	2.8	0.3	34	4.0	0.0	0.0	0	75.6
0760	Smelteost, 30+	1084	26.4	16.5	10.7	4.4	0.5	54	0.5	0.0	0.0	0	53.7
0265	Smelteost, 45+	1353	24.2	24.5	15.9	6.6	0.7	81	0.6	0.0	0.0	0	48.1

# OST OG OSTEPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0758	Brie, 45+	193	0.23	0.05	0.34	0.24	91	0	720	0.2	2.4	11.2	647
0759	Brie, 60+	298	0.33	0.05	0.34	0.24	90	0	600	0.2	2.4	11.2	700
0369	Camembert, 45+	199	0.24	0.05	0.45	0.25	62	0	720	0.2	2.4	11.9	1297
0755	Danablu 60+	320	0.34	0.04	0.50	0.23	36	0	720	0.1	5.1	9.0	696
0776	Danbo, 20+	107	0.15	0.06	0.32	0.08	58	0	705	0.2	4.0	7.1	984
0775	Danbo, 30+	139	0.18	0.06	0.33	0.09	60	0	723	0.2	4.4	6.3	737
0769	Danbo, 45+	224	0.25	0.05	0.33	0.09	60	1	659	0.2	3.6	6.9	756
0764	Emmentaler, 45+	258	0.28	0.04	0.50	0.08	20	0	990	0.4	4.0	7.1	613
0363	Feta, 40+	170	0.21	0.05	0.45	0.25	62	0	620	0.2	2.4	11.9	1584
0364	Flødeost, 70+	327	0.36	0.04	0.20	0.06	13	0	230	0.3	0.5	9.0	472
0781	Havarti, 30+	164	0.20	0.06	0.33	0.09	60	1	788	0.2	5.0	9.5	689
0780	Havarti, 45+	238	0.27	0.05	0.33	0.09	60	1	607	0.2	4.0	7.0	755
0779	Havarti, 60+	338	0.36	0.05	0.33	0.09	60	1	498	0.2	3.3	7.1	676
0260	Hytteost, 20+	48	0.11	0.05	0.30	0.07	3	1	220	0.1	0.4	5.9	310
0261	Kvark, 5+	4	0.07	0.05	0.30	0.06	27	1	260	0.1	0.6	11.5	192
0765	Kvark, 45+	137	0.19	0.05	0.30	0.06	27	1	230	0.1	0.6	11.5	98
0785	Mozzarella, 45+	223	0.25	0.05	0.33	0.09	60	1	720	0.2	4.0	7.1	558
0262	Myseost, 33+	239	0.25	0.13	1.50	0.13	60	1	340	0.6		69.0	511
0766	Ost, blå- og hvidskimmel, 70+	391	0.41	0.04	0.50	0.23	36	0	590	0.1	5.1	9.0	621
0365	Parmesan, revet	266	0.27	0.05	0.39	0.11	8	0	1376	1.0	3.2	6.8	1862
0263	Rygeost, 5+	5	0.07	0.06	0.45	0.07	3	1	280	0.2	0.6	12.6	196
0264	Rygeost, 40+	91	0.15	0.06	0.45	0.07	3	1	290	0.2	0.6	12.6	82
0760	Smelteost, 30+	146	0.19	0.09	0.43	0.03	7	0	650	0.3	2.6	7.1	566
0265	Smelteost, 45+	217	0.25	0.09	0.43	0.03	7	0	630	0.3	2.6	7.1	519

## BRØD, KORN, GRYN OG MEL

GRYN OG MEL		Fedtsyrer							Kulhydrater				
		Energi	Protein	Fedt total	mæt-tede	mono-umæt.	fler-umæt.	Chole-sterol	total	tilsat sukker	kost-fibre	Alko-hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kJ	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0361	Boghvedegryn, rå	1529	7.0	1.4	0.3	0.0	0.8	0	79.8	0.0	2.3	0	10.9
0594	Bulgur (hvedekerner, knækkede, parboiled), rå	1575	10.8	2.3	0.3	0.3	1.0	0	76.7	0.0	7.7	0	9.1
0024	Byggryn, rå	1555	9.2	2.4	0.4	0.2	1.1	0	76.9	0.0	9.5	0	10.0
0043	Cornflakes, uspec.	1586	7.3	1.3	0.2	0.4	0.6	0	83.2	5.0	3.1	0	5.0
1006	Fiberbrød	946	9.8	1.9	0.0	0.0	0.5		41.6	0.0	9.2	0	43.1
1016	Fladbrød	1670	9.1	2.3	0.3	0.3	1.0	0	84.0		15.8	0	3.0
0990	Flødeskumskage, uspec.	1390	2.7	20.6	12.1	6.0	1.4		33.0			0	46.3
0528	Franskbrød	1173	8.0	4.3	0.9	1.0	1.0	0	51.3	0.0	4.0	0	33.9
0529	Grahamsbrød	1052	8.2	2.0	0.4	0.3	0.8	0	49.3	0.0	5.3	0	36.9
0542	Grahamsmel, fuldkornshvedemel	1533	10.7	2.4	0.3	0.3	1.1	0	74.1	0.0	11.6	0	11.7
1009	Grovfranskbrød	1132	8.3	3.3	0.0	0.0	0.9		51.0	0.0	4.6	0	35.4
0530	Havregryn, uspec.	1631	13.2	6.5	1.1	2.3	2.7	0	68.2	0.0	10.1	0	9.3
0863	Hvedekerner, hele/knækkede	1473	10.2	2.0	0.3	0.2	0.9	0	72.0	0.0	11.0	0	12.0
0085	Hvedekim, rå	1713	28.1	9.6	1.4	1.1	4.3	0	51.2	0.0	12.3	0	6.7
0086	Hvedeklid	1583	16.1	5.3	0.9	0.7	2.8	0	65.1	0.0	40.2	0	8.2
0531	Hvedemel	1510	9.6	1.6	0.2	0.2	0.7	0	75.7	0.0	3.7	0	12.7
0533	Knækbrød, hvede-, fint	1736	10.0	9.0	1.3	0.0	4.0	0	72.0	0.0	5.1	0	5.4
1018	Knækbrød, hvede-, granhamstype	1664	13.0	6.2	0.9	0.0	3.0	0	71.0	0.0	9.5	0	7.0
0124	Knækbrød, rug-, fint	1589	10.7	1.7	0.3	0.0	1.0	0	79.0	0.0	14.5	0	6.6
1019	Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	1585	9.5	2.2	0.4	0.0	1.3	0	78.8	0.0	16.3	0	7.0
0989	Krydder	1628	9.3	5.8	1.9	2.3	0.8	0	73.5	0.0	8.5	0	7.8
0172	Majsmel	1560	6.8	2.8	0.4	0.7	1.2	0	78.7	0.0	3.2	0	11.1
0173	Majsstivelse	1539	0.4	0.6				0	88.8	0.0	0.5	0	10.2
0174	Makaroni, spaghetti, rå	1570	12.3	1.8	0.3	0.2	0.8	0	76.0	0.0	3.2	0	9.5

**BRØD, KORN,  
GRYN OG MEL**

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0361	Boghvedegryn, rå	1	0.00	0.39	0.10	0.40	29	0	11	1.5	2.5	0.5	1
0594	Bulgur (hvedekerner, knækkede, parboiled), rå	0	0.00	0.30	0.10	0.36	21	0	34	4.7	2.8	2.7	4
0024	Byggryn, rå	0	0.00	0.16	0.08	0.30	34	0	27	2.4	1.3	0.5	4
0043	Cornflakes, uspec.	0	0.00	0.87	0.80	0.75	223	0	18	4.4	0.2	0.9	883
1006	Fiberbrød	0	0.00	0.45	0.44	0.09	21	0	190	4.7	1.4	2.8	495
1016	Fladbrød	0	0.00	0.34	0.15				45	3.2			
0990	Flødeskumskage, uspec.												
0528	Franskbrød	0	0.00	0.12	0.07	0.05	55	0	37	1.0	0.6	2.8	465
0529	Grahamsbrød	0	0.00	0.22	0.12	0.16	49	0	49	1.7	1.3	2.0	511
0542	Grahamsmel, fuldkornshvedemel	0	0.00	0.39	0.08	0.34	50	0	30	3.3	2.6	2.7	4
1009	Grovfranskbrød	0	0.00	0.17	0.12	0.10	26	0	26	1.4	0.8	2.8	399
0530	Havregryn, uspec.	0	0.00	0.42	0.12	0.14	46	0	180	3.9	3.0	0.5	7
0863	Hvedekerner, hele/knækkede	0	0.00	0.35	0.13	0.36	21	0	26	3.5	2.8	2.7	5
0085	Hvedekim, rå	0	0.00	1.45	0.61	1.42	190	0	41	5.0	17.8	0.3	6
0086	Hvedeklid	0	0.00	0.89	0.36	1.38	140	0	75	19.0	7.7	2.4	28
0531	Hvedemel	0	0.00	0.19	0.03	0.08	18	0	17	1.2	0.8	1.9	2
0533	Knækbrød, hvede-, fint	52	0.00	0.51	0.22	0.29	128	0	87	5.0	2.2	1.9	484
1018	Knækbrød, hvede-, granhamstype	52	0.00	0.30	0.30	0.29	115	0	87	5.0	2.2	1.9	484
0124	Knækbrød, rug-, fint	1	0.00	0.34	0.23	0.27	110	0	80	3.8	2.6	2.3	443
1019	Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	1	0.00	0.27	0.26	0.27	110	0	80	3.8	2.6	2.3	443
0989	Krydder	85	0.44	0.13	0.02	0.09		0	20	0.7	1.2	3.5	166
0172	Majsmel	9	0.00	0.33	0.11	0.33	20		6	1.1			1
0173	Majsstivelse	0	0.00	0.00	0.01	0.01		0	10	0.3		0.6	2
0174	Makaroni, spaghetti, rå	0	0.00	0.15	0.04	0.05	30	0	20	1.7	1.2	0.6	2

## BRØD, KORN, GRYN OG MEL

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0599	Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, rå	1579	13.1	2.9	0.4	0.3	1.3		73.3	0.0	9.6	0	9.3
0398	Makaroni, spaghetti, kogt	591	5.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0	28.9		2.0	0	67.4
0532	Mariekiks	1839	7.4	11.9				3	74.3	20.0	3.0	0	4.4
1012	Müsli, uspec.	1653	12.0	6.5	0.9	1.9	1.6		70.7	3.5	8.6	0	10.2
0469	Pop Corn (poppede majsærner)	2092	9.6	24.3				0	59.1	0.0	8.1	0	2.0
0580	Pølsebrød	1095	8.7	3.8	0.0	0.0	0.9	0	47.2	0.0	3.2	0	38.9
0534	Rasp	1551	10.7	1.5	0.0	0.0	0.5	0	77.2	0.0	6.9	0	10.0
0221	Ris, brune, rå	1565	9.0	2.9	0.7	0.7	1.0	0	76.6	0.0	2.4	0	10.9
0223	Ris, parboiled, rå	1535	7.8	1.2	0.3	0.3	0.4	0	79.8	0.0	0.9	0	10.9
0224	Ris, polerede, rå	1531	8.4	1.2	0.3	0.3	0.4	0	79.0	0.0	0.7	0	12.0
1013	Risengryn, grødris, polerede, rå	1533	6.5	1.3	0.3	0.3	0.5	0	80.8	0.0	0.5	0	11.0
0732	Rugbrød, fuldkorn	999	6.2	1.7	0.2	0.3	0.8	0	48.7	0.0	8.6	0	42.1
0535	Rugbrød, lyst	965	6.2	1.3	0.2	0.2	0.6	0	47.6	0.0	7.5	0	43.0
0536	Rugbrød, mørkt	985	6.2	1.7	0.2	0.3	0.7	0	48.1	0.0	9.2	0	42.5
0862	Rugkerner, hele/knækkede	1554	9.0	2.3	0.3	0.2	1.1	0	77.2	0.0	14.8	0	10.7
0541	Rugmel, groft, fuldkornsrugmel	1547	8.8	2.3	0.3	0.2	1.1	0	77.1	0.0	14.8	0	10.8
0537	Rundstykke	1287	9.7	3.5	0.6	0.6	1.4	0	58.1	0.0	4.1	0	25.9
0538	Sigtebrød	1093	7.2	3.2	0.4	0.3	1.5	0	49.9	0.0	3.9	0	37.7
0539	Sigtemel	1527	9.6	2.0	0.0	0.0	0.8	0	75.8	0.0	4.4	0	11.7
0986	Skærekage, formkage, uspec.	1831	4.9	22.3	5.2	10.3	5.2		53.0		1.0	0	18.3
0540	Småkage, uspec.	2161	5.3	26.1	12.8	8.9	2.4	65	63.4		3.0	0	4.5
0984	Tvebakker	1628	9.3	5.8	1.5	1.7	0.6	0	73.5	0.0	8.5	0	7.8
0987	Tørkage, uspec.	2022	5.1	27.3					52.8			0	13.5
0988	Wienerbrød, uspec.	1850	4.5	26.6	9.2	11.6	4.0		44.8			0	20.9



**BRØD, KORN,  
GRYN OG MEL**

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0599	Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, rå	0	0.00	0.67	0.11	0.04	53	0	34	4.0	0.8	1.9	5
0398	Makaroni, spaghetti, kogt	0	0.00	0.04	0.01	0.01	2	0	13	0.6	0.7	1.0	2
0532	Mariekiks	0	0.00	0.04	0.05	0.08	16	0	30	0.7	2.0	1.9	392
1012	Müsli, uspec.			0.32	0.13	0.21	48		53	3.3	2.3	0.9	104
0469	Pop Corn (poppede majsærner)			0.10	0.07	0.20	43	71	10	2.3	2.5	0.0	400
0580	Pølsebrød	0	0.00	0.12	0.07	0.05	38	0	37	1.0	0.6	2.8	260
0534	Rasp	0	0.00	0.20	0.05	0.11	39	0	50	0.7	0.6	2.8	465
0221	Ris, brune, rå	0	0.00	0.48	0.05	0.50	53	0	12	1.3	1.6	4.5	2
0223	Ris, parboiled, rå	0	0.00	0.61	0.04	0.40	18	0	130	1.2	1.7	2.2	2
0224	Ris, polerede, rå	0	0.00	0.07	0.04	0.11	31	0	53	1.2	1.7	2.2	2
1013	Risengryn, grødris, polerede, rå	0	0.00	0.07	0.04	0.11	31	0	6	1.2	1.7	2.2	2
0732	Rugbrød, fuldkorn	0	0.00	0.19	0.12	0.16	43	0	51	2.3	1.6	2.7	573
0535	Rugbrød, lyst	0	0.00	0.20	0.11	0.12	43	0	31	2.0	1.3	3.2	562
0536	Rugbrød, mørkt	0	0.00	0.21	0.14	0.16	43	0	56	2.3	1.7	2.7	558
0862	Rugkerner, hele/knækkede	0	0.00	0.37	0.17	0.28	56	0	29	4.0	2.9		4
0541	Rugmel, groft, fuldkornsrugmel	0	0.00	0.33	0.11	0.28	72	0	33	2.8	2.8	4.6	5
0537	Rundstykke	0	0.00	0.15	0.09	0.08	73	0	71	1.9	0.7	2.5	578
0538	Sigtebrød	6	0.00	0.18	0.08	0.07	43	0	44	1.2	0.7	2.6	453
0539	Sigtemel	0	0.00	0.34	0.05	0.17	26	0	20	1.6	1.2	2.8	2
0986	Skærekage, formkage, uspec.	128		0.05	0.05	0.04		0	93	0.4	0.7	8.0	237
0540	Småkage, uspec.	279	0.40	0.05	0.05	0.04	14	0	10	0.4	0.6	2.3	216
0984	Tvebakker	85	0.44	0.10	0.02	0.28		0	20	0.7	1.2		470
0987	Tørkage, uspec.									1.9			159
0988	Wienerbrød, uspec.	257	1.50	0.07	0.06	0.05	8	0	33	0.4	0.8	5.9	301

## GRØNTSAGER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0002	Agurk, rå	51	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.1	0.0	0.7	0	96.8
0453	Artiskok, rå	237	2.9	0.2				0	10.6		2.4	0	85.5
0452	Asier, syltede	317	0.5	0.5				0	17.0	16.0	0.5	0	82.0
0690	Asier, syltede, uden tilsat sukker	70	0.5	0.5				0	2.5	0.0	0.5	0	96.5
0008	Asparges, uspec., rå	115	1.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.2	0.0	1.8	0	93.3
0009	Asparges, konserver	80	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0	2.9		1.5	0	94.4
0010	Aubergine, rå	88	0.9	0.1				0	4.0	0.0	2.4	0	93.5
0458	Bambusskud, konserver, saltet	111	2.6	0.1				0	3.7	0.0	0.5	0	93.4
0015	Bladselleri, rå	107	0.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0	5.2	0.0	1.6	0	92.9
0017	Blomkål, uspec., rå	135	2.4	0.4	0.1	0.0	0.2	0	4.7	0.0	2.2	0	91.7
0829	Blomkål, dybfrost	125	2.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0	4.7	0.0	1.0	0	92.5
0021	Broccoli, rå	216	5.3	0.6				0	6.1	0.0	3.4	0	87.8
0029	Brune bønner, tørrede	1475	18.9	2.0				0	63.4	0.0	17.8	0	12.3
0028	Grønne bønner, grønne, rå	138	1.9	0.2	0.1	0.0	0.1	0	5.7	0.0	3.0	0	90.4
0027	Grønne bønner, dybfrost	170	2.0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	7.3	0.0	3.2	0	88.8
0026	Grønne bønner, konserver	119	1.5	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.8	0.0	2.4	0	91.8
0025	Hvide bønner, tørrede	1524	21.3	2.7				0	62.3	0.0	18.4	0	9.8
0818	Bønnespirer, uspec., rå	168	3.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0	6.3	0.0	1.2	0	90.0
0037	Champignon, rå	120	2.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	3.4	0.0	1.6	0	92.7
0171	Champignon, konserver	114	2.5	0.5	0.1	0.0	0.3	0	3.1	0.0	2.4	0	92.7
0676	Peber, chili, rå	203	2.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	9.5	0.0	1.8	0	87.7
0853	Fennikel, knold, rå	116	1.4	0.2				0	5.0	0.0	2.0	0	93.8
0663	Forårsløg, rå	126	1.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	5.5	0.0	0.8	0	91.9
0061	Græskar, rå	85	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0	4.2	0.0	1.1	0	94.6

GRØNTSAGER		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0002	Agurk, rå	5	0.00	0.02	0.02	0.04	12	14	21	0.3	0.1	0.3	10
0453	Artiskok, rå	8	0.00	0.09	0.06	0.10		12	60	1.1		0.5	27
0452	Asier, syltede	1	0.00	0.01	0.02	0.01	8	4	15	0.6	0.2	1.0	291
0690	Asier, syltede, uden tilsat sukker	1	0.00	0.01	0.02	0.01	8	4	25	0.6	0.2	1.0	291
0008	Asparges, uspec., rå	3	0.00	0.11	0.09	0.06	150	12	20	0.5	0.4	0.2	6
0009	Asparges, konserver	4	0.00	0.03	0.04	0.04	48	15	16	0.4	0.4	0.7	288
0010	Aubergine, rå	0	0.00	0.05	0.03	0.08	27	2	8	0.4	0.2		3
0458	Bambusskud, konserver, saltet	0	0.00	0.01	0.04			0	24	0.2			600
0015	Bladselleri, rå	1	0.00	0.04	0.08	0.09	28	9	57	0.4	0.1	1.1	62
0017	Blomkål, uspec., rå	3	0.00	0.09	0.10	0.15	140	79	25	0.5	0.3	0.8	17
0829	Blomkål, dybfrost	2	0.00	0.05	0.07	0.12	64	49	22	0.5	0.2		24
0021	Broccoli, rå	44	0.00	0.10	0.30	0.21	187	123	44	1.5	0.6	0.8	8
0029	Brune bønner, tørrede	1	0.00	0.35	0.14	0.42	140	0	77	5.0	2.0	1.9	8
0028	Grønne bønner, grønne, rå	9	0.00	0.09	0.11	0.10	64	15	60	1.0	0.4	0.8	2
0027	Grønne bønner, dybfrost	25	0.00	0.07	0.09	0.09	64	24	53	1.0	0.4	0.8	2
0026	Grønne bønner, konserver	32	0.00	0.09	0.06	0.04	13	4	47	0.6	0.3	1.6	288
0025	Hvide bønner, tørrede	1	0.00	0.65	0.22	0.51	219	2	126	5.5	2.8	0.6	6
0818	Bønnespirer, uspec., rå	3	0.00	0.08	0.12	0.08	100	13	13	0.9	0.4		6
0037	Champignon, rå	1	0.00	0.09	0.52	0.18	29	2	9	0.8	0.4	1.0	8
0171	Champignon, konserver	1	0.00	0.02	0.25	0.06	23	2	18	0.8	0.9	0.5	400
0676	Peber, chili, rå	366	0.00	0.09	0.09	0.28	23	166	14	1.2	0.3		7
0853	Fennikel, knold, rå	12	0.00	0.03	0.11	0.06	30	9	30	0.3	0.2		27
0663	Forårsløg, rå	250	0.00	0.07	0.14	0.06	14	22	60	1.9	0.4		4
0061	Græskar, rå	4	0.00	0.05	0.02	0.05	36	5	20	0.3	0.2	0.2	2

## GRØNTSAGER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0062	Græskar, konserver	446	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0	25.6	0.0	0.9	0	73.7
0063	Grønkål, rå	301	4.7	1.2	0.1	0.0	0.6	0	10.4	0.0	6.2	0	81.6
0064	Grønkål, dybfrost	147	2.1	0.6	0.1	0.0	0.3	0	5.2	0.0	3.4	0	91.0
0065	Gulerod, uspec., rå	176	0.7	0.4	0.1	0.0	0.2	0	8.8	0.0	2.3	0	89.9
0828	Gulerod, dybfrost	130	0.9	0.2	0.0	0.0	0.1	0	6.3	0.0	2.3	0	92.0
0684	Gulerod, konserver	111	0.6	0.2	0.0	0.0	0.1	0	5.5	0.0	0.8	0	92.9
0088	Hvidkål, rå	146	1.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0	7.0	0.0	2.3	0	90.5
0089	Hvidløg, rå	691	6.4	0.5	0.1	0.0	0.2	0	33.1	0.0	1.5	0	58.6
0090	Hvidløg, tørret, pulver	1552	16.8	0.8	0.1	0.0	0.4	0	72.7	0.0	1.9	0	6.5
0667	Ingefær, rod, rå	312	1.7	0.7	0.2	0.1	0.2	0	15.1	0.0	1.0	0	81.7
0101	Jordskok, rå	298	2.1	0.6	0.1	0.0	0.3	0	14.1	0.0	2.6	0	82.1
0102	Julesalat, rå	90	1.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0	3.8	0.0	1.1	0	94.5
0107	Karse, frisk	114	2.8	0.5	0.1	0.0	0.3	0	2.8	0.0	1.6	0	92.7
0115	Kartoffel, uspec., rå	355	1.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	18.3	0.0	1.5	0	80.5
0819	Kartoffel, ny (maj til september), rå	334	1.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	17.2	0.0	1.3	0	79.9
0821	Kartoffel, gammel (februar - juni), rå	358	2.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0	18.2	0.0	1.5	0	78.3
0836	Kartoffel, konserver	263	1.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0	13.6	0.0	2.3	0	84.3
0443	Kartoffel, chips (franske kartofler)	2236	5.4	31.9					54.8	0.0	3.4	0	1.0
0583	Kartoffel, pommes frites, friturestegte	1515	4.9	18.7	7.9	7.6	2.2		42.4	0.0	3.0	0	31.6
0116	Kartoffelmel	1457	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0	85.3	0.0	0.3	0	14.2
0484	Kikærter, tørrede, rå	1656	20.4	6.9				0	61.6	0.0	12.2	0	8.4
0120	Kinakål, pe-tsai, rå	84	1.3	0.2	0.0	0.0	0.1	0	3.3	0.0	1.2	0	94.7
0133	Kørvel, rå	123	2.2	0.6	0.1	0.0	0.3	0	3.7	0.0	2.0	0	91.0
0147	Linser, tørrede	1547	26.2	2.5				0	59.2	0.0	8.7	0	9.7

GRØNTSAGER		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0062	Græskar, konserver	0	0.00	0.03	0.02	0.06	19	5	20	0.4	0.1	0.7	2
0063	Grønkål, rå	421	0.00	0.15	0.29	0.35	60	169	219	2.0	0.6	1.4	35
0064	Grønkål, dybfrost	324	0.00	0.08	0.18	0.19	270	21	150	2.0	0.6	1.3	26
0065	Gulerod, uspec., rå	816	0.00	0.04	0.05	0.13	27	7	25	0.4	0.3	3.0	66
0828	Gulerod, dybfrost	1064	0.00	0.04	0.05	0.18	10	4	32	0.6	0.3		59
0684	Gulerod, konserver	688	0.00	0.02	0.03	0.11	9	3	25	0.6	0.3		241
0088	Hvidkål, rå	3	0.00	0.05	0.04	0.16	48	45	51	0.3	0.1	0.7	6
0089	Hvidløg, rå	0	0.00	0.20	0.11	1.24	103	8	21	1.7	1.2		17
0090	Hvidløg, tørret, pulver	0	0.00	0.47	0.15			4	80	2.8	2.6		26
0667	Ingefær, rod, rå	0	0.00	0.02	0.03	0.16	11	5	18	0.5	0.3		13
0101	Jordskok, rå	1	0.00	0.07	0.06	0.09	22	6	28	0.6	0.1	0.1	3
0102	Julesalat, rå	1	0.00	0.09	0.04	0.06	52	4	20	0.4	0.2	0.4	6
0107	Karse, frisk	207	0.00	0.18	0.20	0.30	110	35	70	2.3	0.5	0.9	63
0115	Kartoffel, uspec., rå	1	0.00	0.06	0.07	0.20	22	27	7	0.9	0.3	1.2	7
0819	Kartoffel, ny (maj til september), rå		0.00					22					
0821	Kartoffel, gammel (februar - juni), rå		0.00					9					
0836	Kartoffel, konserver	0	0.00	0.07	0.01	0.19	6	5	50	1.3	0.3		260
0443	Kartoffel, chips (franske kartofler)	0	0.00	0.39	0.08	0.48	82	38	24	1.4	1.0	0.0	606
0583	Kartoffel, pommes frites, friturestegte	0	0.00	0.10	0.04	0.18	10	23	14	0.9	0.7		457
0116	Kartoffelmel	0	0.00	0.01	0.00	0.01		0	25	0.4	0.2	0.3	4
0484	Kikærter, tørrede, rå	16	0.00	0.50	0.15		180	3	124	6.4			40
0120	Kinakål, pe-tsai, rå	60	0.00	0.04	0.05	0.14	102	26	30	0.3	0.1	0.3	9
0133	Kørvel, rå	249	0.00	0.13	0.34	0.03	220	37	400	1.6	1.1	2.8	10
0147	Linser, tørrede	5	0.00	0.50	0.20	0.56	35	0	56	6.5	3.1	0.7	36

## GRØNTSAGER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0148	Løg, rå	207	1.6	0.3	0.1	0.0	0.1	0	10.0	0.0	1.9	0	87.7
0149	Majroe, rå	128	0.6	0.1				0	6.7	0.0	2.0	0	92.0
0150	Majskolbe, rå	410	3.7	1.8	0.3	0.5	0.9	0	16.4	0.0	2.8	0	77.5
0152	Majs, kerner, dybfrost	494	3.3	1.4	0.2	0.4	0.7	0	22.6	0.0	2.2	0	72.0
0151	Majs, kerner, konserver	452	3.1	1.1	0.2	0.3	0.5	0	21.0	0.0	2.5	0	73.8
0485	Mungbønner, tørrede, rå	1525	24.2	1.3	0.4	0.2	0.4	0	62.6	0.0	15.0	0	9.5
0856	Mælkebøtte, blade, rå	259	3.0	1.0				0	10.0	0.0		0	85.0
0678	Okra, gumbo, rå	167	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	7.6	0.0	0.9	0	89.6
0205	Pastinak, rå	303	2.1	0.5	0.1	0.0	0.3	0	14.6	0.0	4.5	0	81.7
0206	Peberfrugt, grøn, rå	104	0.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.6	0.0	1.7	0	93.8
0207	Peberfrugt, rød, rå	143	1.3	0.4	0.1	0.0	0.2	0	6.2	0.0	1.5	0	91.6
0524	Peberfrugt, konserver	91	0.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	3.9	0.0	0.8	0	91.3
0208	Peberrod, rå	506	7.7	0.7	0.1	0.1	0.4	0	20.5	0.0	7.5	0	69.3
0209	Persille, rå	243	3.7	1.2	0.1	0.0	0.6	0	8.0	0.0	4.1	0	85.2
0210	Persillerod, rå	271	2.3	0.6	0.1	0.1	0.3	0	12.3	0.0	4.3	0	83.0
0212	Porre, rå	179	1.9	0.4	0.1	0.0	0.2	0	7.7	0.0	2.2	0	89.3
0213	Purløg, rå	132	2.4	0.6	0.1	0.0	0.4	0	4.0	0.0	2.4	0	92.3
0216	Rabarber, rå	142	0.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	6.8	0.0	3.8	0	90.5
0217	Radise, rå	60	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.5	0.0	1.3	0	95.9
0225	Rosenkål, uspec., rå	255	4.1	0.6	0.1	0.0	0.4	0	9.6	0.0	4.1	0	84.2
0226	Rosenkål, dybfrost	237	3.3	0.5	0.1	0.0	0.3	0	9.5	0.0	4.5	0	85.6
0232	Rødbede, rå	231	1.7	0.3	0.0	0.0	0.1	0	11.4	0.0	2.3	0	85.9
0233	Rødbede, konserver	273	1.0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	14.4	3.4	2.0	0	83.7
0234	Rødkål, rå	145	1.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0	6.5	0.0	2.0	0	91.1

GRØNTSAGER		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0148	Løg, rå	3	0.00	0.04	0.03	0.13	37	8	23	0.3	0.2	0.9	3
0149	Majroe, rå	0	0.00	0.04	0.05	0.08	20	16	50	0.5	0.2	0.5	17
0150	Majskolbe, rå	20	0.00	0.15	0.08	0.16	33	12	4	0.6	1.4	0.5	3
0152	Majs, kerner, dybfrost	18	0.00	0.11	0.07	0.22	33	8	5	0.4	1.4	0.5	1
0151	Majs, kerner, konserver	18	0.00	0.05	0.08	0.20	32	5	3	0.6	0.6	0.5	310
0485	Mungbønner, tørrede, rå	4	0.00	0.38	0.21	0.50	625	12	88	7.7	2.7		6
0856	Mælkebøtte, blade, rå	750	0.00	0.19	0.14			40	150	3.1			76
0678	Okra, gumbo, rå	33	0.00	0.20	0.06	0.22	88	21	81	0.8	0.6		8
0205	Pastinak, rå	2	0.00	0.09	0.18	0.11	67	6	55	0.8	0.9	0.3	6
0206	Peberfrugt, grøn, rå	14	0.00	0.04	0.03	0.27	31	91	9	0.4	0.3	0.4	6
0207	Peberfrugt, rød, rå	106	0.00	0.04	0.12	0.45	98	199	6	0.6	0.3	0.4	5
0524	Peberfrugt, konserver	8	0.00	0.03	0.03		52	47	41	0.8	0.2		1369
0208	Peberrod, rå	2	0.00	0.14	0.11	0.18		152	94	1.3	1.4	0.9	6
0209	Persille, rå	474	0.00	0.12	0.30	0.20	116	308	185	3.6	0.5	13.5	64
0210	Persillerod, rå	3	0.00	0.10	0.08	0.23	180	41	49	1.2	1.4	0.4	17
0212	Porre, rå	18	0.00	0.07	0.10	0.25	82	25	42	0.9	0.3	1.1	9
0213	Purløg, rå	115	0.00	0.07	0.20	0.22	80	41	57	1.3	0.5	2.2	14
0216	Rabarber, rå	10	0.00	0.03	0.03	0.04	7	13	116	0.3	0.2	0.3	3
0217	Radise, rå	1	0.00	0.02	0.04	0.06	24	33	35	0.6	0.3	1.0	25
0225	Rosenkål, uspec., rå	18	0.00	0.12	0.16	0.28	130	119	23	0.9	0.4	0.3	8
0226	Rosenkål, dybfrost	23	0.00	0.10	0.16	0.18	64	81	22	0.7	0.4	0.3	8
0232	Rødbede, rå	1	0.00	0.03	0.05	0.05	91	8	28	0.6	0.7	0.5	43
0233	Rødbede, konserver	1	0.00	0.01	0.03	0.05	37	3	23	0.7	0.3	0.5	336
0234	Rødkål, rå	2	0.00	0.07	0.05	0.15	46	60	45	0.5	0.2	0.1	10

## GRØNTSAGER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0235	Rødkål, konserver	337	1.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	18.4	16.0	2.1	0	79.3
0825	Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	106	0.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0	5.5	0.0	2.6	0	92.8
0238	Sagogryn (kartoffelstivelse)	1513	0.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0	88.1	0.0	0.8	0	11.2
0239	Salat, hovedsalat, rå	103	1.3	0.4	0.1	0.0	0.2	0	4.0	0.0	1.3	0	95.2
0668	Salat, Iceberg, rå	75	1.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	3.2	0.0	1.2	0	95.7
0674	Savoykål, rå	142	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	6.1	0.0	0.8	0	91.0
0243	Selleri, rod, rå	182	1.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	8.2	0.0	3.9	0	88.7
0518	Skorzonnerrod, rå	380	3.3	0.2				0	18.6	0.0	1.8	0	77.0
0032	Sojabønner, tørrede	1886	35.8	18.4	2.5	4.4	10.3	0	34.0	0.0	16.6	0	7.0
0403	Sojadrik, kommercielt tilberedt	160	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.2	0.0	0.0	0	89.0
0275	Spidskål, rå	129	2.1	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.9	0.0	1.9	0	91.9
0278	Spinat, rå	124	2.6	0.6	0.1	0.0	0.3	0	3.4	0.0	1.9	0	91.7
0276	Spinat, hakket, dybfrost	104	2.1	0.5	0.1	0.0	0.3	0	2.9	0.0	2.0	0	92.9
0470	Squash, alle typer, rå	77	1.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0	2.7	0.0	1.1	0	94.9
0841	Tofu, sojabønneost	333	7.8	4.2				0	2.4	0.0		0	85.0
0306	Tomat, uspec., rå	119	0.7	0.3	0.1	0.0	0.1	0	5.7	0.0	1.4	0	94.3
0307	Tomat, flået, konserver	98	1.2	0.3	0.1	0.0	0.1	0	3.9	0.0	0.9	0	94.0
0309	Tomatketchup	511	3.0	2.4	0.4	0.3	1.1	0	21.7	7.6	3.3	0	71.5
0310	Tomatpure	442	4.4	0.9	0.2	0.1	0.4	0	19.6	0.0	3.6	0	72.3
0030	Voksbønner, rå	164	2.1	0.2				0	7.1	0.0	0.9	0	90.0
0342	Grønne ærter, rå	347	5.9	0.7	0.1	0.0	0.4	0	12.9	0.0	5.9	0	79.6
0343	Grønne ærter, dybfrost	362	6.1	0.7	0.1	0.0	0.4	0	13.6	0.0	5.9	0	79.5
0344	Grønne ærter, konserver	374	5.9	0.8	0.1	0.1	0.4	0	14.3	0.0	6.6	0	77.9
0345	Gule ærter (flækærter), rå	1540	22.0	2.1	0.4	0.2	1.1	0	63.9	0.0	7.4	0	9.5



GRØNTSAGER		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0235	Rødkål, konserver	2	0.00	0.07	0.05	0.11	35	20	39	0.8	0.6	0.1	300
0825	Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	2	0.00	0.07	0.05	0.15	46	20	27	0.8	0.6	0.1	300
0238	Sagogryn (kartoffelstivelse)	0	0.00	0.01	0.01	0.01		0	30	1.3	0.2	0.7	4
0239	Salat, hovedsalat, rå	120	0.00	0.08	0.10	0.08	86	9	52	0.7	0.5	0.6	18
0668	Salat, Iceberg, rå	13	0.00	0.05	0.03	0.05	56	9	16	0.5	0.2		12
0674	Savoykål, rå	50	0.00	0.07	0.03	0.19	80	58	35	0.4	0.3		28
0243	Selleri, rod, rå	3	0.00	0.05	0.14	0.20	12	11	42	0.8	0.4	1.0	20
0518	Skorzonnerrod, rå	2	0.00	0.15	0.05	0.07		3	24	0.7		0.2	5
0032	Sojabønner, tørrede	4	0.00	1.10	0.31	0.42	280		163	8.4	1.0	0.6	4
0403	Sojadrik, kommercielt tilberedt	0	0.00	0.02	0.00			0	5	0.3	0.1		9
0275	Spidskål, rå	2	0.00	0.05	0.06	0.15	73	66	34	0.4	0.2	0.3	6
0278	Spinat, rå	349	0.00	0.10	0.24	0.22	220	54	129	4.5	1.1	3.4	41
0276	Spinat, hakket, dybfrost	378	0.00	0.09	0.16	0.19	220	19	219	2.0	0.4	3.4	41
0470	Squash, alle typer, rå	11	0.00	0.03	0.04	0.10	46	15	29	0.6	0.3		5
0841	Tofu, sojabønneost	0	0.00	0.06	0.03			0	128	1.9			7
0306	Tomat, uspec., rå	83	0.00	0.04	0.02	0.09	26	20	9	0.5	0.1	0.2	11
0307	Tomat, flået, konserver	29	0.00	0.05	0.03	0.09	24	11	6	0.5	0.3	0.2	7
0309	Tomatketchup	50	0.00	0.04	0.05	0.13	5	4	19	0.6	0.2	0.9	1090
0310	Tomatpure	61	0.00	0.10	0.05	0.18	72	9	20	0.6	0.2	2.2	433
0030	Voksbønner, rå	5	0.00	0.08	0.13	0.10	100	21	45	1.1	0.4	0.6	7
0342	Grønne ærter, rå	18	0.00	0.31	0.13	0.16	25	43	30	1.8	0.8	0.2	2
0343	Grønne ærter, dybfrost	30	0.00	0.32	0.10	0.12	25	19	35	1.5	1.1	0.2	2
0344	Grønne ærter, konserver	33	0.00	0.14	0.07	0.05	22	8	31	1.4	0.2	0.9	201
0345	Gule ærter (flækærter), rå	1	0.00	0.82	0.18	0.08	33	1	38	5.5	3.8	0.5	26

## FRUGTER OG NØDDER

OG NØDDER				Fedtsyrer				Kulhydrater					
		Energi	Protein	Fedt total	mæt- tede	mono- umæt.	fler- umæt.	Chole- sterol	total	tilsat sukker	kost- fibre	Alko- hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kJ	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0626	Abrikos, rå	185	0.8	0.3	0.0	0.1	0.1	0	9.4	0.0	1.6	0	88.8
0001	Abrikos, tørret	1244	2.9	1.7	0.1	0.8	0.4	0	66.5	0.0	9.3	0	28.6
0003	Ananas, rå	245	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0	13.0	0.0	1.4	0	85.7
0004	Ananas, konserver	282	0.4	0.3				0	15.5	2.5	1.4	0	83.5
0005	Appelsin, rå	234	0.9	0.6	0.1	0.1	0.2	0	11.5	0.0	2.1	0	87.0
0355	Appelsinjuice, konserver	184	0.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0	9.9	0.0	0.1	0	89.0
0011	Avocado, rå	773	1.9	13.1	1.5	9.9	1.1	0	14.2	0.0	5.2	0	68.0
0014	Banan, rå	391	1.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0	21.0	0.0	1.6	0	76.6
0018	Blomme, rå	194	0.5	0.3	0.1	0.0	0.2	0	10.2	0.0	1.6	0	86.7
0020	Blåbær, rå	226	0.7	0.5				0	11.5	0.0	2.8	0	87.1
0022	Brombær, rå	215	1.4	1.0				0	9.0	0.0	4.3	0	88.2
0641	Cantaloupe (melon), rå	166	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0	9.1	0.0	0.4	0	89.7
0650	Cashewnød, olieristet	2591	16.1	48.2	9.1	28.4	8.1	0	28.5	0.0	1.3	0	3.9
0040	Citron, rå	144	0.5	1.1	0.2	0.1	0.5	0	5.5	0.0	1.2	0	92.6
0041	Citronsaft, friskpresset	153	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.6	0.0	0.0	0	90.7
0044	Daddel, tørret	1287	2.0	0.5				0	72.6	0.0	6.4	0	14.6
1087	Druesaft	266	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0	14.9	0.0	0.0	0	84.1
0049	Fersken, rå	214	1.0	0.4	0.0	0.1	0.2	0	10.7	0.0	1.7	0	88.4
0050	Fersken, konserver	324	0.5	0.2	0.0	0.1	0.1	0	18.1	7.6	1.2	0	81.8
0632	Figen, rå	351	0.8	0.3	0.0	0.1	0.1	0	19.2	0.0	1.2	0	82.0
0052	Figen, tørret	1206	3.1	1.2	0.2	0.2	0.5	0	65.3	0.0	9.3	0	22.4
0390	Frugtsaft, blandet, sødet, koncentreret	717	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	42.0	41.4	0.0	0	56.2
0059	Grapefrugt, rå	193	0.9	0.3	0.1	0.1	0.1	0	9.8	0.0	1.4	0	88.7
0192	Hasselnød, tørret	2732	14.9	54.4	3.8	42.1	5.7	0	24.2	0.0	8.2	0	4.1

## FRUGTER OG NØDDER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0626	Abrikos, rå	131	0.00	0.03	0.04	0.05	9	10	14	0.5	0.3		1
0001	Abrikos, tørret	199	0.00	0.00	0.06	0.17	14	2	68	6.0	0.2	3.4	21
0003	Ananas, rå	5	0.00	0.08	0.02	0.09	12	25	19	0.2	0.1	1.4	4
0004	Ananas, konserver	6	0.00	0.08	0.01	0.07	10	12	9	0.2	0.1	1.4	1
0005	Appelsin, rå	4	0.00	0.09	0.04	0.09	46	63	35	0.2	0.1	0.3	2
0355	Appelsinjuice, konserver	10	0.00	0.06	0.03	0.05	16	39	17	0.2	0.1	0.4	15
0011	Avocado, rå	8	0.00	0.10	0.10	0.42	91	15	12	1.5	0.4		2
0014	Banan, rå	4	0.00	0.04	0.05	0.50	28	14	4	0.4	0.2	0.4	2
0018	Blomme, rå	7	0.00	0.02	0.03	0.05	3	5	9	0.1	0.1	0.4	3
0020	Blåbær, rå	1	0.00	0.03	0.03	0.06	6	44	15	0.8	0.1	1.2	3
0022	Brombær, rå	17	0.00	0.02	0.05	0.05	34	15	27	0.6	0.3	0.4	2
0641	Cantaloupe (melon), rå	2	0.00	0.08	0.02	0.06	17	28	9	0.1	0.2	0.0	10
0650	Cashewnød, olieristet	0	0.00	0.42	0.18	0.25	68	0	41	4.1	4.8		17
0040	Citron, rå	2	0.00	0.05	0.03	0.06	32	49	35	0.1	0.1	0.3	3
0041	Citronsaft, friskpresset	1	0.00	0.02	0.01	0.05	7	46	110	0.4	0.1	0.6	6
0044	Daddel, tørret	2	0.00	0.03	0.09	0.13	21	3	51	1.0	5.1	1.8	6
1087	Druesaft	1	0.00	0.03	0.04	0.07	3	0	9	0.2	0.1		3
0049	Fersken, rå	6	0.00	0.02	0.06	0.03	4	7	7	0.2	0.1	0.3	3
0050	Fersken, konserver	21	0.00	0.01	0.03	0.02	9	4	5	0.2	0.3	1.8	1
0632	Figen, rå	6	0.00	0.06	0.05	0.11		2	43	0.4	0.2		1
0052	Figen, tørret	7	0.00	0.09	0.11	0.12	9	1	193	2.2	0.9	1.1	87
0390	Frugtsaft, blandet, sødet, koncentreret		0.00	0.01	0.02	0.02		6		0.4		1.3	
0059	Grapefrugt, rå	1	0.00	0.05	0.04	0.05	39	47	28	0.1	0.1	0.1	2
0192	Hasselnød, tørret	1	0.00	0.39	0.20	0.54	72	1	136	2.8	2.0	0.4	2

## FRUGTER OG NØDDER

OG NØDDER		Fedtsyrer							Kulhydrater				
		Energi	Protein	Fedt total	mæt- tede	mono- umæt.	fler- umæt.	Chole- sterol	total	tilsat sukker	kost- fibre	Alko- hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kJ	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0076	Hindbær, rå	267	1.4	1.4	0.1	0.1	0.9	0	11.3	0.0	4.4	0	85.9
0642	Honningmelon, rå	94	0.6	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.5	0.0	0.7	0	94.0
0094	Hyben, rå	388	0.6	0.5				0	21.1	0.0	6.1	0	76.9
0096	Hyldebær, rå	278	0.7	0.5	0.0	0.0	0.3	0	14.6	0.0	6.8	0	83.6
0100	Jordbær, rå	182	0.7	0.6	0.0	0.1	0.3	0	8.7	0.0	1.6	0	89.6
0467	Jordbær, dybfrost, usukrede	165	0.4	0.1	0.0	0.0	0.1	0	9.1	0.0	0.8	0	90.0
0194	Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	2753	24.6	53.0	6.3	24.5	15.6	0	18.9	0.0	7.7	0	2.0
0193	Jordnød, tørret	2442	24.9	42.7	8.3	17.8	14.5	0	23.4	0.0	7.7	0	6.7
0121	Kirsebær, rå	247	1.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0	12.4	0.0	1.3	0	85.3
1143	Kirsebær, syltede	616	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0		35.0	31.0	0.6	0	63.7
0465	Kiwi, rå	270	1.0	0.8				0	13.1	0.0	2.7	0	84.4
0126	Kokosmel	3010	6.4	65.7	56.9	4.4	1.1	0	23.8	0.0	12.6	0	2.3
0196	Kokosnød, rå	1746	4.4	36.5	31.9	2.0	0.7	0	16.7	0.0	14.0	0	41.2
0637	Lime, rå	198	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0	10.5	0.0	0.5	0	88.3
0179	Mandarin, rå	214	0.9	0.3	0.0	0.1	0.1	0	11.0	0.0	1.2	0	87.5
0180	Mandarin, konserver	266	0.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	14.5	0.0	0.6	0	84.5
0181	Mandel, rå	2334	20.5	39.1	3.1	26.9	7.4	0	29.4	0.0	9.2	0	8.0
0523	Mangofrugt, mangoblomme, mangga, rå	300	0.5	0.5	0.1	0.2	0.1	0	16.0	0.0	1.9	0	81.7
0625	Nektarin, rå	234	0.9	0.5				0	11.8	0.0	0.4	0	86.3
0185	Netmelon, rå	113	0.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0	5.5	0.0	1.0	0	93.0
0203	Oliven, grønne, marinerede, konserver	587	1.0	11.7	1.6	8.2	1.3	0	7.4	0.0	2.4	0	75.8
0204	Oliven, sorte, saltede, i olie	1546	2.2	35.8	5.0	25.0	4.0	0	8.7	0.0	3.8	0	43.8
0464	Papaya, mamaja, træmelon, rå	227	0.7	0.3	0.1	0.1	0.1	0	12.0	0.0	2.1	0	88.8
0643	Paradisæble, rå	358	0.4	0.3	0.0	0.0	0.1	0	20.0	0.0	0.6	0	78.9

## FRUGTER OG NØDDER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0076	Hindbær, rå	4	0.00	0.03	0.05	0.09	44	24	20	0.6	0.3	0.4	2
0642	Honningmelon, rå	1	0.00	0.03	0.02	0.06	15	16	6	0.5	0.1	0.0	30
0094	Hyben, rå	950	0.00	0.06	0.07	0.05		840	184	0.2	0.9	1.0	24
0096	Hyldebær, rå	27	0.00	0.07	0.06	0.18	12	29	47	0.9	0.2	2.5	8
0100	Jordbær, rå	3	0.00	0.02	0.03	0.06	63	68	20	0.4	0.1	0.6	4
0467	Jordbær, dybfrost, usukrede	2	0.00	0.02	0.04	0.03	63	41	16	0.8	0.1		2
0194	Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	0	0.00	0.14	0.09	0.47	124	0	45	1.5	3.3	0.0	503
0193	Jordnød, tørret	0	0.00	0.91	0.10	0.35	106	0	56	1.9	3.1	0.5	2
0121	Kirsebær, rå	6	0.00	0.03	0.03	0.05	8	10	21	0.3	0.1	0.2	2
1143	Kirsebær, syltede								12			0.7	
0465	Kiwi, rå	3	0.00	0.01	0.05	0.12	42	98	32	0.3	0.1		3
0126	Kokosmel	0	0.00	0.04	0.04	0.04		0	11	3.6			28
0196	Kokosnød, rå	0	0.00	0.03	0.01	0.06	24	2	11	1.8	0.5	0.3	21
0637	Lime, rå	1	0.00	0.03	0.02	0.04	8	29	33	0.6	0.1		2
0179	Mandarin, rå	8	0.00	0.11	0.02	0.07	21	31	29	0.2	0.1	0.3	6
0180	Mandarin, konserver	4	0.00	0.05	0.04	0.04	5	20	20	0.4	0.2	0.5	6
0181	Mandel, rå	0	0.00	0.28	0.80	0.06	96	1	256	4.5	3.3	0.2	2
0523	Mangofrugt, mangoblomme, mangga, rå	46	0.00	0.06	0.06	0.13	71	28	14	0.2	0.1		2
0625	Nektarin, rå	37	0.00	0.02	0.04	0.03	4	5	7	0.1	0.1		0
0185	Netmelon, rå	92	0.00	0.03	0.03	0.06	30	14	17	0.3	0.1	0.3	16
0203	Oliven, grønne, marinerede, konserver	15	0.00	0.00	0.00	0.02		0	120	1.6		4.5	2217
0204	Oliven, sorte, saltede, i olie	3	0.00	0.00	0.00	0.01		0	80	1.6		4.5	3288
0464	Papaya, mamaja, træmelon, rå	20	0.00	0.03	0.03	0.02	58	62	25	0.7	0.1		4
0643	Paradisæble, rå	2	0.00	0.03	0.02			8	18	0.4			1

## FRUGTER OG NØDDER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0197	Paranød	2957	15.0	65.0	15.2	19.9	26.7	0	13.7	0.0	5.3	0	2.6
0644	Passionsfrugt, grenadil, rå	462	2.2	0.7				0	23.4	0.0	11.0	0	72.9
0653	Pecannød, olieristet	3096	6.9	71.2	5.4	44.1	17.5	0	16.0	0.0	1.6	0	4.2
0651	Pecannød, tørret	3011	7.7	67.6	5.1	41.9	16.6	0	18.2	0.0	1.6	0	4.8
0654	Pinjefrø, tørrede	2576	24.0	50.7	5.3	19.1	21.4	0	14.2	0.0	0.8	0	6.7
0656	Pistacienød, tørristet	2728	14.9	52.8	6.6	35.4	7.9	0	27.5	0.0	1.8	0	2.1
0214	Pære, rå	254	0.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0	14.0	0.0	2.9	0	85.1
0215	Pære, konserver	320	0.3	0.2	0.0	0.0	0.1	0	18.1	10.0	2.4	0	81.2
0220	Ribs, rå	303	1.3	1.7	0.3	0.2	0.6	0	12.7	0.0	4.2	0	83.8
0227	Rosin uden kerner	1446	3.5	1.6	0.5	0.1	0.5	0	78.0	0.0	3.6	0	15.2
0463	Sesamfrø, afskallede	2664	21.9	51.0	6.8	19.2	22.3	0	20.8	0.0	12.1	0	3.4
0657	Sesamfrø, hele, tørrede	2604	17.7	49.7	1.2	3.4	3.9	0	24.4	0.0	18.0	0	3.8
0272	Solbær, rå	370	1.5	1.3	0.2	0.1	0.6	0	17.3	0.0	5.8	0	79.0
0279	Stikkelsbær, rå	210	0.9	0.6	0.1	0.1	0.2	0	10.2	0.0	3.2	0	87.9
0280	Sveske, rå	1148	2.7	0.7	0.2	0.0	0.3	0	63.3	0.0	7.6	0	31.2
0383	Syltetøj, uspec.	1144	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	66.7	65.7	1.0	0	29.8
0629	Tranebær, rå	230	0.4	0.2				0	12.7	0.0	1.2	0	86.5
0326	Tyttebær, rå	253	0.8	1.2	0.0	0.1	0.8	0	11.4	0.0	3.7	0	86.3
0832	Tyttebær, syltede	683	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1		39.5	26.0	2.5	0	60.0
0198	Valnød	2975	14.3	64.3	5.4	11.7	43.9	0	16.9	0.0	5.6	0	2.8
0186	Vandmelon, rå	164	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0	8.6	0.0	0.5	0	90.2
0329	Vindrue, rå	274	0.5	0.4	0.1	0.0	0.1	0	14.7	0.0	1.4	0	84.0
0336	Æble, uspec., råt	245	0.3	0.3	0.1	0.0	0.2	0	13.4	0.0	2.2	0	85.8
0338	Æble, tørret	1666	1.4	2.0	0.4	0.1	1.1	0	92.1	0.0	3.8	0	2.5

## FRUGTER OG NØDDER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0197	Paranød	0	0.00	1.13	0.04	0.11	4	0	140	2.5	4.2	0.1	3
0644	Passionsfrugt, grenadil, rå	35	0.00	0.00	0.13			30	6	1.6			28
0653	Pecannød, olieristet	7	0.00	0.31	0.10	0.19	39	2	34	2.1	5.5		1
0651	Pecannød, tørret	7	0.00	0.85	0.13	0.19	39	2	36	2.1	5.5		1
0654	Pinjefrø, tørrede	2	0.00	0.81	0.19	0.11	57	2	26	9.2	4.3		4
0656	Pistacienød, tørristet	12	0.00	0.42	0.25	0.26	59	7	70	3.2	1.4		6
0214	Pære, rå	5	0.00	0.01	0.03	0.02	5	5	10	0.2	0.1	0.4	2
0215	Pære, konserver	1	0.00	0.01	0.03	0.01	11	1	6	0.2	0.1	0.5	1
0220	Ribs, rå	2	0.00	0.03	0.02	0.05	26	49	31	0.7	0.2	1.1	3
0227	Rosin uden kerner	2	0.00	0.09	0.03	0.11	4	3	45	2.4	0.3	2.0	9
0463	Sesamfrø, afskallede	4	0.00	0.72	0.09	0.15	96	0	65	7.8	10.3		40
0657	Sesamfrø, hele, tørrede	1	0.00	0.79	0.25	0.79	97	0	959	14.5	7.8		11
0272	Solbær, rå	11	0.00	0.03	0.03	0.08	8	181	59	0.8	0.3	1.5	3
0279	Stikkelsbær, rå	7	0.00	0.01	0.03	0.02	12	33	27	0.4	0.2	0.3	2
0280	Sveske, rå	43	0.00	0.08	0.09	0.15	4	4	42	1.1	0.5	0.8	3
0383	Syltetøj, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	10	24	0.5	0.1	0.3	16
0629	Tranebær, rå	3	0.00	0.03	0.02	0.07	2	14	7	0.2	0.1		1
0326	Tyttebær, rå	2	0.00	0.05	0.04	0.01	2	11	20	0.4	0.2	0.2	2
0832	Tyttebær, syltede		0.00						10	0.3	0.1		20
0198	Valnød	0	0.00	0.44	0.16	0.74	66	2	83	2.1	2.7	0.5	4
0186	Vandmelon, rå	2	0.00	0.02	0.02	0.14	3	11	4	0.3	0.1	0.2	7
0329	Vindruer, rå	3	0.00	0.05	0.01	0.04	5	11	14	0.2	0.1	0.4	3
0336	Æble, uspec., råt	2	0.00	0.02	0.02	0.05	3	9	4	0.1	0.0	0.2	3
0338	Æble, tørret	0	0.00	0.07	0.10	0.15	6	10	30	2.0	0.0	0.8	7

## KØD OG KØDPRODUKTER

OG KØDPRODUKTER				Fedtsyrer				Kulhydrater					
		Energi	Protein	Fedt total	mæt-tede	mono-umæt.	fler-umæt.	Chole-sterol	total	tilsat sukker	kost-fibre	Alko-hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kJ	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
0012	Bacon, kogestykke, rå	1585	15.0	35.0	13.8	15.3	2.5	75	0.0	0.0	0.0	0	44.5
0013	Bacon, stegestykke, rå	1817	13.0	42.0	16.9	18.7	3.0	76	0.0	0.0	0.0	0	40.6
0543	Bayonneskinke, udbenet	816	20.8	12.0	4.7	5.3	0.9	67	0.4		0.0	0	62.2
0016	Blodpølse	1363	10.7	20.8	8.3	0.0	1.3	68	23.0	0.0		0	43.7
0548	Hamburgerryg, kogt	684	16.8	10.0	3.9	4.4	0.7	55	1.1	1.1	0.0	0	68.0
0069	Hare, rå	523	21.6	4.1	1.3	0.5	1.7	60	0.0	0.0	0.0	0	73.3
0077	Hjerte, kalv, rå	482	14.9	5.2	1.9	1.2	0.8	150	1.8	0.0	0.0	0	77.0
0080	Hjerte, svin, rå	458	17.0	4.3	1.2	1.1	0.8	150	0.4	0.0	0.0	0	78.6
0114	Kalvekød, fedt, rå	1181	18.5	22.8	9.5	10.5	0.9	72	0.0	0.0	0.0	0	59.0
0112	Kalvekød, magert, rå	555	21.0	5.2	2.1	2.4	0.2	61	0.0	0.0	0.0	0	75.1
0113	Kalvekød, middelfedt, rå	769	20.0	11.3	4.7	5.2	0.5	64	0.0	0.0	0.0	0	67.2
0551	Kogt oksebryst	1197	21.0	22.1	9.1	10.1	0.9	78	0.0	0.0	0.0	0	55.5
0296	Kødpølse	1139	11.2	22.8	9.6	11.3	2.4	55	4.8		0.3	0	59.5
0139	Lammekød, bov, rå	820	18.5	13.3	6.5	4.9	0.6	73	0.0	0.0	0.0	0	67.4
0941	Lammekød, kølle, afpudset, rå	552	20.2	5.5	2.7	2.0	0.3	71	0.0	0.0	0.0	0	73.8
0940	Lammekød, kølle, med fedt, rå	850	18.5	14.1	6.8	5.2	0.7	74	0.0	0.0	0.0	0	66.5
0942	Lammekød, rygstykke, rå	1431	15.8	30.6	14.9	11.3	1.4	82	0.0	0.0	0.0	0	52.4
0939	Lammekød, slag, rå	1558	14.5	34.5	17.6	13.3	1.7	82	0.0	0.0	0.0	0	50.2
0144	Lever, kalv, rå	520	19.0	3.0	1.3	1.0	0.4	300	4.9	0.0	0.0	0	73.0
0146	Lever, svin, rå	525	21.1	3.4	1.0	0.4	0.5	300	2.2	0.0	0.0	0	72.0
0297	Leverpostej	1101	10.9	21.7	8.7	9.2	2.6	134	5.4	0.0	0.4	0	59.0
0294	Medisterpølse, rå	932	12.3	17.3	6.7	7.7	1.5	50	3.9	1.6	0.2	0	64.6
0293	Medisterpølse, røget	1151	11.7	23.1	8.1	10.3	2.2	54	4.4	1.6	0.3	0	57.8
0191	Nyre, svin, rå	405	16.0	3.0	1.0	0.8	0.4	375	1.1	0.0	0.0	0	78.1



# KØD OG KØDPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0012	Bacon, kogestykke, rå	0	3.00	0.48	0.18	0.15	2	1	5	0.4	2.0	0.8	1140
0013	Bacon, stegestykke, rå	0	3.50	0.48	0.16	0.15	2	1	5	0.5	2.0	0.7	1140
0543	Bayonneskinke, udbenet	0	1.30	0.75	0.23	0.44	2	0	7	1.0	1.9	1.0	1457
0016	Blodpølse	6	1.00	0.08	0.04	0.05	5	0	65	16.2	0.6	2.7	438
0548	Hamburgerryg, kogt	0	1.20	0.81	0.20	0.37	2	0	5	0.6	1.3	1.4	1496
0069	Hare, rå	0	0.00	0.09	0.06	0.30	10	0	9	0.8	1.7	0.6	77
0077	Hjerte, kalv, rå	6	1.00	0.35	0.67	0.31	20	5	4	3.6	1.4	1.9	104
0080	Hjerte, svin, rå	6	0.70	0.44	1.00	0.44	9	3	5	6.0	2.1	1.1	107
0114	Kalvekød, fedt, rå	0	0.20	0.05	0.13	0.41	3	1	8	1.1	3.7	1.7	65
0112	Kalvekød, magert, rå	0	0.20	0.06	0.13	0.41	10	1	8	1.4	4.3	1.7	68
0113	Kalvekød, middelfedt, rå	0	0.20	0.07	0.17	0.41	6	1	8	1.6	4.2	1.7	70
0551	Kogt oksebryst	42	0.90	0.03	0.14	0.32	6	0	5	2.0	3.1	1.2	571
0296	Kødpølse	0	0.50	0.15	0.15	0.11	5	0	17	1.0	1.1	2.2	1051
0139	Lammekød, bov, rå	45	0.40	0.18	0.30	0.20	3	1	13	1.5	3.4	0.7	66
0941	Lammekød, kølle, afpudset, rå	45	0.40	0.18	0.31	0.20	1	0	20	2.2	3.3	0.7	78
0940	Lammekød, kølle, med fedt, rå	45	0.40	0.18	0.31	0.20	2	0	5	1.4	2.6	0.7	70
0942	Lammekød, rygstykke, rå	45	0.40	0.09	0.16	0.15	1	0	13	1.2	2.1	0.7	61
0939	Lammekød, slag, rå	45	0.40	0.18	0.30	0.20	2	0	5	1.4	2.6	0.7	70
0144	Lever, kalv, rå	4813	0.25	0.18	2.15	0.90	1790	18	4	5.0	3.7	4.3	74
0146	Lever, svin, rå	14125	0.20	0.30	2.95	0.67	1000	25	6	13.4	6.8	3.1	80
0297	Leverpostej	3850	0.60	0.09	1.00	0.20	114	5	21	5.8	2.3	3.1	667
0294	Medisterpølse, rå	0	0.50	0.20	0.16	0.20	4	0	41	1.6	1.7	2.1	705
0293	Medisterpølse, røget	0	0.50	0.20	0.16	0.20	4	0	21	1.6	1.6	2.1	1040
0191	Nyre, svin, rå	151	1.00	0.29	1.65	0.61	42	12	7	3.3	2.6	4.4	160

## KØD OG KØDPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0423	Oksekød, culotte, rå	911	19.4	15.3	6.8	7.1	0.5	67	0.0	0.0	0.0	0	64.8
0430	Oksekød, entrecote med kappe, rå	1119	18.2	21.3	9.0	10.0	0.9	70	0.0	0.0	0.0	0	59.5
0429	Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå	989	19.5	17.3	7.3	8.1	0.7	69	0.0	0.0	0.0	0	62.2
0431	Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå	571	22.4	5.0	2.1	2.3	0.2	64	0.0	0.0	0.0	0	71.6
0421	Oksekød, klump uden kappe, rå	543	21.2	4.8	2.0	2.2	0.2	61	0.0	0.0	0.0	0	73.0
0422	Oksekød, lårtunge, rå	613	21.5	6.5	2.7	3.0	0.3	63	0.0	0.0	0.0	0	71.0
0433	Oksekød, mellemskært, rå	696	20.8	9.0	3.8	4.2	0.4	64	0.0	0.0	0.0	0	69.2
0428	Oksekød, mørbrad, afpudset, rå	600	20.0	6.4	2.2	2.1	0.5	58	1.0	0.0	0.0	0	72.5
0417	Oksekød, skank (osso-buco), rå	592	21.4	6.0	2.5	2.8	0.2	63	0.0	0.0	0.0	0	71.6
0436	Oksekød, spidsbryst, rå	891	17.6	15.1	6.3	7.4	0.4	62	1.0	0.0	0.0	0	65.4
0439	Oksekød, tværreb, rå	1418	16.6	29.9	12.6	14.0	1.2	74	0.0	0.0	0.0	0	53.8
0432	Oksekød, tykkam, rå	837	19.5	13.3	5.6	6.2	0.5	65	0.0	0.0	0.0	0	66.3
0424	Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå	742	20.4	10.4	4.4	4.9	0.4	64	0.0	0.0	0.0	0	69.2
0425	Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå	519	21.8	3.9	1.6	1.8	0.2	62	0.0	0.0	0.0	0	73.3
0438	Oksekød, tyndbryst, rå	1345	17.0	27.8	11.7	13.0	1.1	73	0.0	0.0	0.0	0	64.2
0426	Oksekød, tyndsteg med mørbrad, rå	892	20.3	14.4	6.1	6.7	0.6	68	0.0	0.0	0.0	0	64.3
0427	Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå	923	20.3	15.2	6.4	7.1	0.6	69	0.0	0.0	0.0	0	63.5
0420	Oksekød, yderlår, rå	599	21.4	6.2	2.6	2.9	0.3	63	0.0	0.0	0.0	0	71.4
0930	Oksetalg	3695	5.0	95.0	46.0	38.5	3.5	109	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0295	Rullepølse	1219	14.8	25.2	9.5	11.3	2.3	64	0.6	0.0	0.0	0	51.9
0298	Røget svinefilet	442	20.7	2.2	0.8	1.0	0.2	57	0.5		0.0	0	71.4
0266	Salami	2160	13.9	49.0	18.5	22.1	3.7	85	3.7	0.0	0.0	0	28.7
0549	Salt kød	454	19.9	3.0	1.2	1.3	0.2	56	0.1	0.0	0.0	0	73.1
0248	Skinke, kogt, konserver	472	15.7	5.4	1.9	2.4	0.5	47	0.0	0.0	0.0	0	74.7

# KØD OG KØDPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0423	Oksekød, culotte, rå	14	0.60	0.06	0.18	0.45	6	0	5	2.1	4.3	1.0	62
0430	Oksekød, entrecote med kappe, rå	25	0.80	0.04	0.16	0.40	5	0	4	1.9	3.9	1.1	54
0429	Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå	19	0.70	0.04	0.13	0.44	6	0	5	1.7	4.2	1.0	63
0431	Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå	0	0.40	0.04	0.15	0.50	7	0	5	1.8	4.6	0.8	60
0421	Oksekød, klump uden kappe, rå	0	0.40	0.05	0.19	0.50	7	0	5	2.1	4.6	0.8	60
0422	Oksekød, lårtunge, rå	3	0.40	0.04	0.13	0.50	7	0	5	1.4	4.5	0.9	60
0433	Oksekød, mellemskært, rå	7	0.50	0.03	0.19	0.48	6	0	5	2.2	5.8	0.9	69
0428	Oksekød, mørbrad, afpudset, rå	0	0.40	0.08	0.22	0.33	12	0	5	2.5	3.0	0.8	60
0417	Oksekød, skank (osso-buco), rå	3	0.40	0.04	0.18	0.50	7	0	5	2.2	5.3	0.8	75
0436	Oksekød, spidsbryst, rå	40	0.60	0.05	0.15	0.28	10	0	4	2.0	3.5	1.3	65
0439	Oksekød, tværreb, rå	37	0.90	0.03	0.14	0.37	4	0	4	1.6	3.8	1.2	70
0432	Oksekød, tykkam, rå	13	0.60	0.04	0.19	0.46	6	0	5	2.2	4.4	1.0	62
0424	Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå	9	0.50	0.06	0.19	0.50	6	0	5	2.2	3.4	0.9	50
0425	Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå	0	0.40	0.06	0.20	0.50	7	0	5	2.3	3.6	0.8	50
0438	Oksekød, tyndbryst, rå	34	0.90	0.03	0.15	0.38	4	0	5	1.6	3.9	1.2	65
0426	Oksekød, tyndsteg med mørbrad, rå	15	0.60	0.06	0.20	0.45	6	0	5	1.9	4.3	1.0	62
0427	Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå	16	0.60	0.04	0.15	0.45	6	0	5	1.8	4.3	1.0	62
0420	Oksekød, yderlår, rå	3	0.40	0.06	0.19	0.50	7	0	5	2.1	4.5	0.9	60
0930	Oksetalg	0	2.30	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
0295	Rullepølse	0	0.60	0.29	0.18	0.20	2	0	20	0.9	2.3	2.0	1160
0298	Røget svinefilet	0	0.60	0.42	0.20	0.40	2	0	5	0.7	3.6	0.7	2106
0266	Salami	0	0.75	0.14	0.18	0.15	3	0	11	1.1	1.7	4.1	1988
0549	Salt kød	3	0.50	0.04	0.13	0.50	7	0	6	1.5	2.7	0.9	1325
0248	Skinke, kogt, konserver	0	0.60	0.52	0.25	0.27	2	0	6	0.9	1.9	1.0	1310

## KØD OG KØDPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0250	Skinke, røget, kogt	843	18.3	14.0	5.4	6.1	1.0	62	0.0	0.0	0.0	0	65.1
0919	Skinke, yderlår, helt afpudset, rå	497	20.5	3.9	1.5	1.7	0.3	58	0.0	0.0	0.0	0	74.8
0920	Skinkeculotte (yderlår), ca. 5 mm spæk, rå	851	19.2	13.8	5.4	6.1	1.0	65	0.0	0.0	0.0	0	60.8
0921	Skinkemignon, lårtunge, helt afpudset, rå	498	19.9	4.2	1.6	1.9	0.3	57	0.0	0.0	0.0	0	75.3
0922	Skinkesteg uden svær, helt afpudset, rå	478	20.3	3.5	1.4	1.5	0.3	57	0.0	0.0	0.0	0	75.4
0274	Spegepølse	1875	15.5	41.7	16.3	19.4	4.3	83	1.6	0.0	0.0	0	34.6
0544	Spegepølse, oksekød	1717	20.1	36.2				89	0.0	0.0	0.0	0	36.6
0376	Svinebov til fars, ca. 16 % fedt, rå	914	18.0	16.0	6.3	7.1	1.2	64	0.0	0.0	0.0	0	66.1
0925	Svinebov, helt afpudset, rå	545	20.2	5.3	2.1	2.3	0.4	59	0.0	0.0	0.0	0	74.0
0374	Svinebryst, kogestykke med svær, rå	1074	17.6	20.4	8.0	9.0	1.5	67	0.0	0.0	0.0	0	61.5
0926	Svinebryst, kogestykke u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	970	17.7	17.6	6.9	7.8	1.3	65	0.0	0.0	0.0	0	64.2
0372	Svinebryst, slag, rullesteg, rå	921	18.2	16.1	6.3	7.1	1.2	64	0.0	0.0	0.0	0	65.2
0373	Svinebryst, stegestykke med svær, rå	1412	16.0	30.0	11.7	13.2	2.2	72	0.0	0.0	0.0	0	53.6
0929	Svinebryst, stegestyk., u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	1287	15.8	26.8	10.5	11.8	1.9	69	0.0	0.0	0.0	0	57.0
0379	Svinekam med svær, rå	1024	19.3	18.3	7.2	8.1	1.3	69	0.0	0.0	0.0	0	62.6
0380	Svinekam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå	804	20.0	12.2	4.8	5.4	0.9	65	0.0	0.0	0.0	0	67.1
0381	Svinekød, nakkefilet, helt afpudset, rå	754	18.0	11.8	4.4	4.9	1.7	60	0.0	0.0	0.0	0	69.4
0382	Svinekød, nakkekam med svær, rå	1136	16.5	22.5	8.8	9.9	1.6	66	0.0	0.0	0.0	0	60.6
0378	Svinemørbrad, afpudset, rå	504	21.1	3.8	1.2	1.3	0.6	60	0.0	0.0	0.0	0	74.1
0299	Sylte	916	13.0	18.2	7.0	8.1	1.5	53	0.2		0.0	0	66.6
0322	Tunge, kalv, rå	765	16.9	12.2	5.1	5.5	0.6	100	0.9	0.0	0.0	0	74.3
0936	Tunge, kalv, saltet	743	16.9	11.6	4.8	5.3	0.5	100	0.9	0.0	0.0	0	74.3
0292	Wienerpølse	1162	13.4	23.2	8.4	10.7	2.2	59	3.0	0.0	0.2	0	57.1
0581	Wienerpølse, ristet	1259	14.4	23.2	7.9	10.5	2.2	61	7.8	0.0	0.2	0	51.1

# KØD OG KØDPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0250	Skinke, røget, kogt	0	0.60	0.75	0.23	0.44	2	0	7	1.8	1.8	1.0	2040
0919	Skinke, yderlår, helt afpudset, råt	0	0.70	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
0920	Skinkeculotte (yderlår), ca. 5 mm spæk, råt	0	1.40	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
0921	Skinkemignon, lårtunge, helt afpudset, rå	0	0.70	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
0922	Skinkesteg uden svær, helt afpudset, rå	0	0.70	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
0274	Spegepølse	0	0.75	0.14	0.18	0.15	3	0	10	1.6	2.3	4.1	1876
0544	Spegepølse, oksekød	0						0		2.9	5.5		3583
0376	Svinebov til fars, ca. 16 % fedt, rå	0	1.60	0.62	0.23	0.35	2	0	7	0.8	3.6	1.0	76
0925	Svinebov, helt afpudset, rå	0	0.80	0.62	0.23	0.35	2	0	7	0.8	3.6	1.0	76
0374	Svinebryst, kogestykke med svær, rå	0	1.90	0.48	0.18	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
0926	Svinebryst, kogestykke u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	0	1.70	0.48	0.18	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
0372	Svinebryst, slag, rullesteg, råt	0	1.60	0.43	0.15	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
0373	Svinebryst, stegestykke med svær, rå	0	2.60	0.48	0.16	0.20	2	0	5	0.5	3.6	0.8	57
0929	Svinebryst, stegestyk., u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	0	2.40	0.48	0.16	0.20	2	0	5	0.5	3.6	0.8	57
0379	Svinekam med svær, rå	0	1.80	0.65	0.16	0.27	2	0	6	0.6	3.6	0.9	61
0380	Svinekam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå	0	1.30	0.81	0.20	0.37	2	0	7	0.7	3.6	1.1	83
0381	Svinekød, nakkefilet, helt afpudset, rå	0	1.30	0.70	0.21	0.25	4	0	7	1.0	2.7	1.0	82
0382	Svinekød, nakkekam med svær, rå	0	2.00	0.53	0.22	0.27	2	0	6	0.9	3.6	0.9	62
0378	Svinemørbrad, afpudset, rå	0	0.70	1.10	0.24	0.37	3	0	8	1.0	1.8	1.1	100
0299	Sylte	0	0.50	0.49	0.10	0.09	3	0	10	1.0	1.5	2.1	830
0322	Tunge, kalv, rå	0	0.00	0.08	0.28	0.13	19	3	4	2.3	3.4	2.3	93
0936	Tunge, kalv, saltet	0	0.00	0.08	0.28	0.13	19	3	5	2.3	3.4	2.3	1815
0292	Wienerpølse	0	0.50	0.14	0.20	0.15	4	0	15	1.3	1.4	14.0	1160
0581	Wienerpølse, ristet	0	0.50	0.14	0.20	0.15	4	0	70	1.3	1.7	14.0	1075

## FISK OG FISKEPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0891	Aborre, rå	357	18.1	1.3	0.3	0.0	0.1	60	0.0	0.0	0.0	0	81.0
0454	Ansjos, marineret, konserver	892	13.4	13.0	3.2	4.2	2.6	90	10.0	10.0	0.0	0	53.0
0019	Blæksprutte, rå	339	16.4	0.9				210	1.5	0.0	0.0	0	81.0
0906	Brisling (sardin), i tomat, konserver	873	15.1	16.0	4.2	5.4	3.4	38	0.5	0.0	0.0	0	66.0
0876	Bækforel, rå	451	20.5	2.7				48	0.0	0.0	0.0	0	77.6
0885	Bækforel, filet, røget	895	29.6	10.3				48	0.0	0.0	0.0	0	54.6
0869	Fiskeboller, konserver	264	8.3	1.0				40	5.0	0.0	0.0	0	84.0
0872	Fiskefrikadelle	621	9.7	8.3	2.6	3.8	1.2	40	8.3	0.0	0.0	0	71.3
0909	Frølår, dybfrost	290	16.4	0.3					0.0	0.0	0.0	0	82.0
0055	Gedde, rå	369	19.0	1.2	0.4	0.0	0.0	39	0.0	0.0	0.0	0	77.9
0070	Havkat, rå	376	16.1	2.7	0.4	0.6	0.8	58	0.0	0.0	0.0	0	78.1
0072	Hellefisk, rå	804	12.4	15.6	2.9	7.2	2.6	46	0.0	0.0	0.0	0	70.2
0916	Hellefisk, gravad	804	12.4	15.6	3.0	7.2	2.6	46	0.0	0.0	0.0	0	70.2
0073	Hellefisk, røget	865	14.9	16.1	3.3	9.9	1.3	50	0.0	0.0	0.0	0	64.8
0082	Hornfisk, rå	466	21.4	2.7	0.5	0.6	1.0	82	0.0	0.0	0.0	0	80.0
0083	Hummer, rå	396	19.6	1.3	0.2	0.3	0.4	129	0.8	0.0	0.0	0	76.0
0084	Hummer, konserver	380	18.7	1.5	0.2	0.3	0.5	129	0.3	0.0	0.0	0	76.8
0099	Ising, rå	344	18.0	1.0				60	0.0	0.0	0.0	0	81.1
0873	Jomfruhummer, rå	396	19.6	1.3	0.2	0.3	0.4	95	0.8	0.0	0.0	0	76.0
0118	Kaviar, uægte (stenbiderrogn)	450	12.9	5.7	1.1	1.4	2.7	312	0.8	0.0	0.0	0	74.4
0122	Kippers i olie, konserver	1052	20.5	18.5				60	0.0	0.0	0.0	0	58.6
0123	Klipfisk	424	24.5	0.2	0.0	0.0	0.1	82	0.0	0.0	0.0	0	57.3
0127	Kongeål (pighaj), rå	663	19.1	8.9				52	0.0	0.0	0.0	0	69.7
0128	Krabbe, kogt	548	20.1	5.2	0.6	1.0	1.5	78	0.5	0.0	0.0	0	72.5

# FISK OG FISKEPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0891	Aborre, rå	0	0.80	0.07	0.07			0	110	0.6	0.5	18.0	54
0454	Ansjos, marineret, konserver	390	14.00	0.01	0.12	0.18	16	0	145	1.8	3.4	30.0	3606
0019	Blæksprutte, rå			0.07	0.07	0.36		0	28	1.5	1.6	20.0	363
0906	Brisling (sardin), i tomat, konserver	18	12.00	0.03	0.17	0.15	16	0	400	2.4	2.8	25.0	461
0876	Bækforel, rå	0	9.00	0.16	0.09	0.37		0		0.8	0.7		80
0885	Bækforel, filet, røget	0	9.00					0	25				2340
0869	Fiskeboller, konserver	0		0.06	0.12	0.08		0	60	0.5	0.3	65.0	432
0872	Fiskefrikadelle	0	0.00	0.07	0.15	0.06		0	76	0.5	0.5	83.0	630
0909	Frølår, dybfrost	0		0.14	0.25	1.20		5	18	1.5			55
0055	Gedde, rå	0	0.90	0.08	0.04	0.15		3	50	0.3	1.0	8.0	53
0070	Havkat, rå	18	1.30	0.18	0.05	0.35	1	0	35	1.0		60.0	105
0072	Hellefisk, rå	50	15.00	0.06	0.08	0.43	12	1	25	0.3		20.0	86
0916	Hellefisk, gravad	50	5.00	0.06	0.08	0.43	12	1	25	0.3		20.0	86
0073	Hellefisk, røget	51	5.00	0.06	0.15	0.04	12	0		0.2		20.0	2336
0082	Hornfisk, rå	7	5.00	0.01	0.09	0.90	1	2	25	0.4	0.5	20.0	55
0083	Hummer, rå	0	0.00	0.09	0.05	0.21	17	3	29	0.3	4.6	700.0	538
0084	Hummer, konserver	0	0.00	0.05	0.02	0.21	17	0	85	0.8	1.8	140.0	1240
0099	Ising, rå	14	1.50	0.10	0.08	0.26	5	1	27	0.3	0.5	30.0	75
0873	Jomfruhummer, rå	0	0.00	0.13	0.01	0.21	17	3	29	2.0	4.6	240.0	341
0118	Kaviar, uægte (stenbiderrogn)	9	3.80						20	0.5	1.2	27.0	2160
0122	Kippers i olie, konserver	15	6.00	0.04	0.20	0.35	2	0	50	0.8	0.7	60.0	500
0123	Klipfisk	0	0.00	0.08	0.09	0.20	0	0	70	0.5	0.4	230.0	2033
0127	Kongeål (pighaj), rå	239	0.38	0.05	0.14		3	0	13	1.3	0.5	260.0	100
0128	Krabbe, kogt	650	0.00	0.10	0.15	0.30	20	0	29	1.3	5.5	130.0	370

## FISK OG FISKEPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0129	Krabbekløer, konserver	476	22.9	1.8	0.2	0.3	0.5	78	1.1	0.0	0.0	0	72.4
0874	Krebs, rå	288	14.6	0.5	0.1	0.0	0.0	158	1.2	0.0	0.0	0	82.5
0135	Laks, rå	693	18.4	10.0	2.3	3.3	3.3	70	0.0	0.0	0.0	0	68.0
0898	Laks, gravad	758	21.2	9.2	1.6	2.1	2.3	70	2.8	2.8	0.0	0	61.0
0136	Laks, konserver	657	20.3	8.2	2.0	3.1	1.8	90	0.0	0.0	0.0	0	50.7
0137	Laks, røget, udskåret	683	21.4	8.4	1.5	2.5	3.1	70	0.0	0.0	0.0	0	63.1
0175	Makrel, rå	1235	18.1	24.4	5.6	9.7	6.5	80	0.0	0.0	0.0	0	57.5
0178	Makrel i tomat, konserver	841	14.4	15.5	3.3	5.8	4.7	75	0.5	0.0	0.0	0	68.9
0176	Makrel, filet, naturel, konserver	959	19.8	16.4	3.5	6.4	4.5	80	0.0	0.0	0.0	0	62.9
0177	Makrel, røget	1244	18.9	24.3	5.1	9.2	6.6	80	0.0	0.0	0.0	0	55.7
0188	Musling, konserver	435	17.0	3.0	0.5	0.4	1.0	38	1.9	0.0	0.0	0	75.1
0211	Pighvarre, rå	393	16.4	3.0	0.2	0.1	0.3	60	0.0	0.0	0.0	0	78.3
0218	Reje, dybfrost	327	16.8	1.1	0.2	0.3	0.4	160	0.0	0.0	0.0	0	80.9
0219	Reje, konserver	340	16.5	1.2	0.2	0.3	0.4	160	0.8	0.0	0.0	0	78.7
0879	Rødfisk, rå	364	19.4	0.9	0.2	0.3	0.2	48	0.0	0.0	0.0	0	79.2
0236	Rødspætte, rå	366	18.2	1.5	0.3	0.3	0.5	60	0.0	0.0	0.0	0	79.5
0902	Rødspætte, filet, paneret, dybfrost	586	11.9	1.1	0.2	0.2	0.5	60	20.1	0.0	1.0	0	65.7
0240	Sardin, i olie, konserver	855	24.6	11.5	2.0	3.5	5.2	80	0.0	0.0	0.0	0	59.6
0241	Sardin, i tomat, konserver	733	16.4	12.0	3.5	2.7	4.7	80	0.0	0.0	0.0	0	68.3
0882	Sej, filet, rå	340	19.3	0.3	0.1	0.0	0.0	71	0.0	0.0	0.0	0	79.5
0246	Sild, rå	859	18.1	14.5	3.0	6.2	2.5	60	0.0	0.0	0.0	0	67.1
1124	Sild, høstsild, fedsild, rå	1050	19.3	19.0	4.1	5.6	5.8	60	0.0	0.0	0.0	0	60.3
0244	Sild, marineret	1182	11.9	17.0	3.7	7.9	3.0	60	19.6	18.0	0.0	0	49.5
0245	Sild, røget	818	20.6	12.3	3.1	5.1	3.1	60	0.0	0.0	0.0	0	66.0



# FISK OG FISKEPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia-min	ribo-flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0129	Krabbekløer, konserver	650	0.00	0.05	0.40	0.30	20	0	120	3.5	11.9	60.0	1000
0874	Krebs, rå	18	0.50	0.01	0.04	2.10		0	58	1.4	1.3	30.0	928
0135	Laks, rå	15	30.00	0.23	0.10	0.98	26	1	20	0.8	1.0	30.0	57
0898	Laks, gravad	30	30.00	0.20	0.15			0	26	0.4			1930
0136	Laks, konserver	90	13.00	0.04	0.18	0.45	12	0	270	0.5	0.7	30.0	570
0137	Laks, røget, udsåret	15	5.00	0.23	0.10	1.00	26	0	15	0.5	0.4	30.0	1466
0175	Makrel, rå	51	5.50	0.14	0.35	0.61	8	0	15	0.8	0.1	83.6	70
0178	Makrel i tomat, konserver	48	2.40	0.06	0.16	0.25	19	0	20	1.1	1.8	47.0	248
0176	Makrel, filet, naturel, konserver	22	2.70	0.06	0.16	0.25	10	0	15	1.1	1.6	21.9	590
0177	Makrel, røget	54	5.20	0.14	0.35	0.50	8	0	20	1.1	0.1	46.5	384
0188	Musling, konserver	21	0.00	0.01	0.11	0.08	27	0	57	8.4	3.6	197.3	880
0211	Pighvarre, rå	12		0.04	0.08	0.15	16	0	49	0.3		35.0	70
0218	Reje, dybfrost	0	0.50	0.06	0.05	0.13	20	2	86	0.3	1.7	14.1	578
0219	Reje, konserver	18	0.00	0.01	0.03	0.06	20	0	78	0.5	0.9	13.9	1030
0879	Rødfisk, rå	0		0.05	0.05			0	23	0.8			113
0236	Rødspætte, rå	16	3.00	0.21	0.21	0.31	14	2	45	0.3	0.7	34.0	92
0902	Rødspætte, filet, paneret, dybfrost	0	0.00	0.18	0.06			0	27	0.5	0.6	14.0	220
0240	Sardin, i olie, konserver	18	12.00	0.10	0.17	0.20	16	0	420	2.0	2.2	25.0	329
0241	Sardin, i tomat, konserver	18	12.00	0.03	0.17	0.15	16	0	400	2.4	2.8	25.0	461
0882	Sej, filet, rå	3	0.80	0.05	0.05	0.18	10	0	8	0.2	0.3	85.0	40
0246	Sild, rå	30	10.70	0.06	0.20	0.37	10	1	50	1.3	0.9	38.0	47
1124	Sild, høstsild, fedsild, rå	45	8.30	0.06	0.20	0.37	10	1	50	1.3	0.9	24.3	47
0244	Sild, marineret	13	10.10	0.03	0.17		2	0	30	0.9	0.6	31.5	1180
0245	Sild, røget	12	8.10	0.04	0.20	0.35	10	0	37	0.8	1.1	25.0	352

# FISK OG FISKEPRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
1294	Sildepostej	1450	11.1	33.1	8.5	16.3	5.8		0.2			0	52.6
0268	Skrubbe, rå	369	18.1	1.6	0.4	0.4	0.5	46	0.0	0.0	0.0	0	79.3
0900	Stenbider, rå	706	9.8	14.2	3.0	7.7	2.4		0.0	0.0	0.0	0	74.6
0901	Stenbider, røget	1612	17.7	34.5	7.3	18.8	5.7		0.0	0.0	0.0	0	40.5
0300	Søtunge, rå	360	18.7	1.1	0.2	0.2	0.4	50	0.0	0.0	0.0	0	78.4
0312	Torsk, filet, rå	342	18.8	0.6	0.1	0.0	0.2	43	0.0	0.0	0.0	0	80.7
0888	Torsk, filet, kogt	345	18.9	0.6	0.1	0.0	0.3	43	0.0	0.0	0.0	0	80.6
0889	Torsk, filet, paneret, rå	491	15.7	0.8	0.2	0.1	0.5	43	11.4	0.0	0.5	0	70.8
0887	Torsk, filet, stegt	512	18.9	5.0				43	0.0	0.0	0.0	0	75.0
0313	Torsk, lever, rå	2635	5.1	66.6	12.6	29.0	14.6		1.0	0.0	0.0	0	26.8
0314	Torsk, lever, konserver	2189	4.6	55.1	10.4	24.0	12.1		1.0	0.0	0.0	0	32.3
1137	Torsk, lever, røget	2635	5.1	66.6	12.6	29.0	14.6		1.0	0.0	0.0	0	26.8
0316	Torsk, rogn, rå	506	21.8	2.9	0.5	0.5	0.9	235	1.5	0.0	0.0	0	73.8
0317	Torsk, rogn, konserver	419	13.7	3.7	0.4	0.7	1.1	235	2.7	0.0	0.0	0	77.8
1293	Torsk, rogn, røget	617	26.8	4.2	0.6	0.7	1.3		0.1			0	67.0
0321	Tun, rå	509	27.5	1.1				70	0.0	0.0	0.0	0	70.8
0319	Tun i olie, konserver	819	24.9	10.4	1.6	2.4	5.6	100	0.0	0.0	0.0	0	60.3
0320	Tun i tomat, konserver	411	17.2	2.9	0.4	0.6	1.3	70	0.5	0.0	0.0	0	74.1
0318	Tun i vand, konserver	467	25.3	1.0				70	0.0	0.0	0.0	0	73.0
0933	Ørred, dam-, sø-, rå	622	19.1	7.8				48	0.0	0.0	0.0	0	72.3
0351	Ørred, hav-, rå	465	20.0	3.3	0.6	0.0	0.1	66	0.0	0.0	0.0	0	72.2
0352	Østers, rå	261	7.8	1.5	0.3	0.1	0.4	30	4.2	0.0	0.0	0	84.8
0353	Ål, rå	1522	19.1	31.5	8.6	14.2	5.7	108	0.0	0.0	0.0	0	56.2
0354	Ål, røget	1386	19.4	27.8	7.9	11.8	4.8	108	0.0	0.0	0.0	0	50.2

# FISK OG FISKEPRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
1294	Sildepostej	142	8.00						31	1.2	0.9	27.0	700
0268	Skrubbe, rå	9	0.80	0.22	0.21	0.25	15	1	35	0.3	0.8	16.0	65
0900	Stenbider, rå	11	3.90	0.07	0.08			0	20	0.5		50.0	69
0901	Stenbider, røget	11	6.00	0.07	0.08			0	20	0.5		50.0	
0300	Søtunge, rå	0	8.00	0.07	0.05	0.31	10	2	29	0.6	0.1	25.0	120
0312	Torsk, filet, rå	0	1.00	0.05	0.04	0.22	16	0	15	0.2	0.4	253.0	76
0888	Torsk, filet, kogt		0.00	0.01	0.03			0					
0889	Torsk, filet, paneret, rå			0.17	0.07			0	11	0.7	0.4	114.0	134
0887	Torsk, filet, stegt			0.02	0.05								
0313	Torsk, lever, rå	5100	100.00	0.10	0.65	0.15	300	4	10	4.0	1.9	500.0	589
0314	Torsk, lever, konserver	5100	100.00	0.07	0.34	0.15	300	0	10	2.1	1.9	500.0	589
1137	Torsk, lever, røget	5100	100.00	0.10	0.65	0.15	300	4	10	4.0	1.9	500.0	589
0316	Torsk, rogn, rå	0	12.10	0.93	0.65	0.20	22	24	10	1.5	2.2	103.5	87
0317	Torsk, rogn, konserver	5	10.96	0.25	0.55	0.20	22	10	24	1.6	2.2	59.0	473
1293	Torsk, rogn, røget	9	27.20						8	1.1	4.3	230.0	290
0321	Tun, rå	372	2.90	0.16	0.08	1.00	15	3	10	1.5	0.1	7.5	43
0319	Tun i olie, konserver	6	2.10	0.03	0.10	0.43	15	0	10	1.4	1.2	12.0	580
0320	Tun i tomat, konserver	372	2.90	0.05	0.06	0.43	15	0	8	1.2	1.8	7.5	307
0318	Tun i vand, konserver	372	2.90	0.05	0.06	0.25	15	0	8	1.7	2.9	7.5	590
0933	Ørred, dam-, sø-, rå	20	18.70	0.16	0.09		22	0		0.8	0.4	19.0	80
0351	Ørred, hav-, rå	12	2.10	0.10	0.14	0.54	16	1	20	0.7	0.4	10.0	53
0352	Østers, rå	57	1.00	0.08	0.19	0.17		11	55	3.0	84.4	60.0	160
0353	Ål, rå	1800	30.00	0.15	0.31	0.24	14	1	35	0.4	2.0	25.0	46
0354	Ål, røget	1800	5.00	0.14	0.31	0.15	14	0	55	0.7	2.6	25.0	652

## FJERKRÆ OG ÆG

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
1037	And, brystkød, rå	502	19.9	4.3	1.5	1.1	0.5	77	0.0	0.0	0.0	0	75.0
0006	And, kød og skind, rå	1690	11.5	39.3	13.1	18.7	5.1	76	0.0	0.0	0.0	0	48.5
0007	And, kød, rå	505	18.3	5.1	0.5	2.9	0.4	77	0.0	0.0	0.0	0	75.5
0047	Due, kød og skind, rå	1218	18.5	23.8	7.5	9.7	2.9	95	0.0	0.0	0.0	0	56.6
1038	Fasan, kød og skind, rå	1219	18.5	23.8	7.5	9.7	2.9	95	0.0	0.0	0.0	0	56.6
1039	Fasan, kød, rå	538	23.6	3.6	1.2	1.5	0.4	71	0.0	0.0	0.0	0	67.8
0066	Gås, kød og skind, rå	1547	15.9	33.6	9.5	17.7	3.6	80	0.0	0.0	0.0	0	49.7
0067	Gås, kød, rå	658	22.8	7.1	2.4	1.8	0.9	84	0.0	0.0	0.0	0	68.3
0078	Hjerter, høne (kylling), rå	631	15.6	9.3	2.3	2.4	2.7	136	0.7	0.0	0.0	0	73.6
0098	Høne, kød og skind, rå	894	17.1	15.9	4.4	6.6	3.3	73	0.0	0.0	0.0	0	65.5
0097	Høne, kød, rå	448	20.3	2.7	0.7	0.8	0.6	65	0.0	0.0	0.0	0	74.9
0109	Kalkun, kød og skind, rå	533	20.2	5.0	1.7	1.3	1.7	64	0.0	0.0	0.0	0	73.6
0130	Kråse, kylling, rå	479	18.2	4.2	1.0	1.1	1.2	130	0.6		0.0	0	76.2
1042	Kylling, bryst, kød og skind, rå	628	21.5	6.9	1.9	2.8	1.4	64	0.0	0.0	0.0	0	70.0
0585	Kylling, kød og skind, friturestegt	1117	28.3	16.3	4.4	6.6	3.8	88	1.0	0.0	0.0	0	53.6
1035	Kylling, kød og skind, grillstegt	827	24.5	10.8	3.0	4.4	2.3	89	0.0	0.0	0.0	0	62.0
0132	Kylling, kød og skind, rå	766	18.7	11.8	3.4	3.9	3.1	75	0.0	0.0	0.0	0	69.5
0131	Kylling, kød, rå	558	20.0	5.7	1.0	1.9	1.5	70	0.0	0.0	0.0	0	74.0
1043	Kylling, lår, kød og skind, rå	660	18.9	8.9	2.5	3.6	1.9	84	0.0	0.0	0.0	0	71.0
0143	Lever, kylling, rå	498	19.1	4.1	1.2	0.7	1.0	439	1.0	0.0	0.0	0	74.9
1029	Poulard, kød og skind, rå	878	19.0	14.6	4.0	6.0	3.1	73	0.0	0.0	0.0	0	65.5
0339	Æg, blomme, rå	1489	16.8	30.9	8.3	11.9	4.9	1281	1.7	0.0	0.0	0	48.8
0340	Æg, hele, rå	652	12.1	11.2	3.0	4.3	1.8	548	1.2		0.0	0	74.6
0341	Æg, hvide, rå	192	10.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.2	0.0	0.0	0	88.1

**FJERKRÆ  
OG ÆG**

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
1037	And, brystkød, rå	16		0.42	0.31	0.63	48	6	3	4.5	0.7		57
0006	And, kød og skind, rå	51		0.20	0.21	0.19	48	3	11	1.2	1.4	1.2	86
0007	And, kød, rå	24		0.36	0.45	0.34	48	6	11	1.2	1.4	1.2	86
0047	Due, kød og skind, rå	73		0.21	0.22	0.41	13	5	12	3.5	2.2		69
1038	Fasan, kød og skind, rå	73		0.21	0.22	0.41	6	5	12	3.5	2.2	8.0	54
1039	Fasan, kød, rå	53		0.07	0.14	0.66	6	5	12	1.1	1.0	8.0	40
0066	Gås, kød og skind, rå	30		0.13	0.35	0.58	11	4	12	2.5	1.4		69
0067	Gås, kød, rå	30		0.13	0.38	0.64	11	7	13	2.6	2.3		69
0078	Hjerte, høne (kylling), rå	9		0.31	0.73	0.23	45	3	12	6.0	6.6		64
0098	Høne, kød og skind, rå	38		0.06	0.12	0.32	9	2	10	1.0	1.4	0.9	51
0097	Høne, kød, rå	9		0.09	0.17	0.60	9	2	7	0.8	1.4	0.9	52
0109	Kalkun, kød og skind, rå	2	0.00	0.06	0.16	0.41	10	0	10	0.8	1.4	1.5	93
0130	Kråse, kylling, rå	65		0.09	0.05	0.12	38	3	8	3.5	3.0	0.4	69
1042	Kylling, bryst, kød og skind, rå	24	1.50	0.06	0.09	0.53	4	1	11	0.9	0.8		63
0585	Kylling, kød og skind, friturestegt	47	1.50	0.06	0.17	0.40	5	0	15	1.3	1.8		338
1035	Kylling, kød og skind, grillstegt	47	1.50	0.06	0.17	0.40	5	0	23	0.9	1.9		870
0132	Kylling, kød og skind, rå	9	0.00	0.09	0.14	0.36	24	2	11	0.6	0.9	0.4	76
0131	Kylling, kød, rå	16	0.00	0.10	0.16	0.39	21	2	11	0.6	1.0	0.4	76
1043	Kylling, lår, kød og skind, rå	42	1.50	0.06	0.15	0.26	7	2	9	1.8	1.6		76
0143	Lever, kylling, rå	9373	0.21	0.48	3.40	0.80	2700	23	8	9.2	2.9	2.4	67
1029	Poulard, kød og skind, rå	38	1.50	0.06	0.12	0.32	6	2	10	1.0	1.1		39
0339	Æg, blomme, rå	610	4.00	0.22	0.40	0.30	51	0	100	5.5	3.8	57.0	49
0340	Æg, hele, rå	208	1.75	0.07	0.45	0.12	21	0	40	2.0	1.4	21.0	138
0341	Æg, hvide, rå	0	0.00	0.00	0.45	0.00	7	0	5	0.0	0.0	1.9	152

## FEDT, OLIE OG FEDE PRODUKTER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g	Chole- sterol mg	total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0301	Dressing, fransk	1862	0.6	41.0	8.8	7.5	20.3	58	17.3	5.0	0.8	0	38.1
0302	Dressing, italiensk	2019	0.7	48.3	6.8	11.2	27.9	0	10.1		0.2	0	38.4
1281	Dressing, olie-eddike	1480	0.6	34.3					9.8			0	52.4
1282	Dressing, olie-eddike, kalorielet	198	0.3	1.1					8.9			0	86.6
0303	Dressing, thousand island	1630	0.9	35.7	5.8	7.9	19.0	26	15.2		2.0	0	46.1
0859	Jordnøddeolie	3800	0.0	100.0	17.4	45.6	32.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0195	Jordnøddesmør	2744	22.6	53.7	10.7	27.3	13.5	0	18.8	0.0	7.6	0	1.1
0153	Majsolie	3800	0.0	100.0	11.3	27.5	56.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
1250	Margarine, 80 %, bordbrug, vegetabilsk fedt	3161	0.8	82.6	24.8	27.3	22.7	0	0.5	0.0	0.0	0	16.0
1253	Margarine, 80 %, stegn./bagn., veg. fedt	3138	0.1	82.5	22.1	21.1	22.4	0	0.1	0.0	0.0	0	16.0
0184	Mayonnaise	3060	1.1	80.0	6.9	43.5	25.4	260	0.1	0.0	0.0	0	16.4
1094	Mayonnaise, fedtreduceret	2087	0.5	51.3	4.8	26.7	17.3	0	7.6	0.0		0	49.5
1249	Minarine, 40 %, vegetabilsk fedt	1585	0.5	41.3	8.7	10.6	17.3	0	0.4	0.0	0.0	0	56.5
0482	Olivenolie	3800	0.0	100.0	13.0	67.7	7.6	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
1100	Rapsolie	3800	0.0	100.0	6.4	55.4	33.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0357	Remoulade, uspec.	1684	1.1	36.8	3.2	19.8	12.2	100	15.7	12.0	0.5	0	48.8
0991	Remoulade, fedtreduceret, uspec.	1185	0.8	23.5	2.2	11.8	8.5		16.4	10.0		0	69.9
0269	Smør, saltet	3112	0.5	81.4	51.8	23.1	1.8	220	0.6	0.0	0.0	0	15.6
1235	Smørbart blandingsprodukt, 80% fedt	3086	0.4	80.8	39.6	28.2	7.9	163	0.4	0.0	0.0	0	17.1
0271	Sojaolie	3800	0.0	100.0	13.5	21.4	60.4	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0273	Solsikkeolie	3800	0.0	100.0	10.2	22.0	63.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0281	Svinefedt, afsmeltet	3762	0.0	99.0	40.5	40.5	8.7	95	0.0	0.0	0.0	0	1.0
0315	Torsk, levertran	3800	0.0	100.0	18.9	40.8	21.9	450	0.0	0.0	0.0	0	0.0
0328	Vindrukerneolie	3800	0.0	100.0	9.6	18.2	67.8	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0

# FEDT, OLIE OG FEDE PRODUKTER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0301	Dressing, fransk	20	0.00	0.01	0.02	0.01	4	0	11	0.4	0.1	0.0	1370
0302	Dressing, italiensk	24	0.00	0.01	0.02	0.01	5	0	10	0.2	0.1		787
1281	Dressing, olie-eddike	0							14	0.3	0.2		1050
1282	Dressing, olie-eddike, kalorielet								13	0.2	0.1		1140
0303	Dressing, thousand island	96	0.00	0.01	0.02	0.02	6	0	11	0.6	0.1		700
0859	Jordnøddeolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
0195	Jordnøddesmør	0	0.00	0.17	0.10	0.50	53	0	37	2.1	3.0	0.5	350
0153	Majsolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0.8	0
1250	Margarine, 80 %, bordbrug, vegetabilsk fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.0	1.5	550
1253	Margarine, 80 %, stegn./bagn., veg. fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.1	1.5	592
0184	Mayonnaise	60	1.00	0.01	0.03	0.10	14	0	8	0.3	0.4	6.0	597
1094	Mayonnaise, fedtreduceret	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.3	0.1		500
1249	Minarine, 40 %, vegetabilsk fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.0	1.5	747
0482	Olivenolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.4	0.1		0
1100	Rapsolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
0357	Remoulade, uspec.	54	1.02	0.03	0.04	0.04	7	2	14	1.2	0.6	5.0	265
0991	Remoulade, fedtreduceret, uspec.												
0269	Smør, saltet	753	0.76	0.01	0.04	0.00	3	0	15	0.0	0.2	1.5	361
1235	Smørbart blandingsprodukt, 80% fedt	580	0.53	0.01	0.03	0.00	2	0	12	0.0	0.1	1.2	356
0271	Sojaolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
0273	Solsikkeolie	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
0281	Svinefedt, afsmeltet	9	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	1	0.1	0.1	2.0	2
0315	Torsk, levertran	30000	250.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0.1	0.1	400.0	0
0328	Vindrukerneolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0

## SUKKER, SLIK OG KRYDDERIER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0389	Bagepulver	731	5.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	37.8	0.0	0.0	0	6.3
1168	Birkes, frø	2408	18.0	44.7	4.8	6.3	30.8	0	23.7		6.3	0	6.8
0444	Bolcher, blandede	1658	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	97.5	82.8	0.0	0	2.4
0397	Buddingpulver	1493	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	87.5	0.0	1.6	0	12.1
0451	Chokolade, fyldt	1934	4.2	18.6	9.3	5.0	0.5		68.0	65.8	0.9	0	6.8
0046	Eddike	88	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.6	0.0	0.0	0.2	98.7
0462	Fennikel, frø	1724	15.8	14.9	0.5	9.3	1.6	0	52.3	0.0	15.7	0	8.8
0855	Flødeboller, skumboller	1812	4.4	16.5				0	65.3	64.0		0	13.1
0038	Flødechokolade	2261	5.6	29.2	17.3	9.1	1.0	18	62.1	49.5	0.4	0	1.3
1101	Flødechokolade med nødder	2435	8.8	37.5	22.2	11.6	1.3	18	50.6	40.0	0.0	0	2.2
0058	Gelatine	1481	86.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	11.7
0068	Bagegær, presset, rå	478	11.4	0.4				0	15.8	0.0	6.2	0	70.0
1057	Gær, tørret	1505	35.6	1.5					49.6	0.0	19.7	0	5.0
0081	Honning	1391	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	81.5	0.0	0.0	0	18.0
1179	Karameller, uspec.	1790	2.0	10.6					79.6			0	7.1
0441	Karameller, blandede	2044	2.1	20.9				0	71.4	48.0	0.0	0	4.8
0406	Karry, pulver	1733	12.7	13.8				0	58.4	0.0	16.3	0	9.5
1167	Kogechokolade	2278	5.7	29.1	17.0	9.3	1.4	5	63.2	55.9	0.9	0	0.6
1238	Konfekturprodukt, skumvare, uspec.	1467	5.2	0.9					79.1			0	14.7
0527	Koriander, blade, tørrede	1438	21.8	4.8	0.3	3.6	0.5	0	52.1	0.0	10.4	0	7.3
0526	Koriander, frø	1819	12.4	17.8	0.9	13.6	1.7	0	54.9	0.0	29.1	0	8.9
1104	Lakrids, uspec.	1525	3.7	1.2				0	83.3	48.0	0.0	0	10.7
1105	Lakrids, salt	1507	4.4	1.0				0	82.0	36.0	0.0	0	10.4
1106	Lakrids, sød	1465	3.6	2.0				0	78.1	41.0	0.0	0	14.1



## SUKKER, SLIK OG KRYDDERIER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0389	Bagepulver	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	11300				11800
1168	Birkes, frø	0		0.85	0.17	0.55			1448	9.4	10.2		21
0444	Bolcher, blandede	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	7	0.5	0.0	12.0	9
0397	Buddingpulver	0	0.00	0.00	0.00	0.00		0	10	0.2		0.5	1
0451	Chokolade, fylدت	3	0.00	0.10	0.10	0.02	10	0	77	1.8	0.9		56
0046	Eddike	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	12	0.5	0.0		20
0462	Fennikel, frø	7	0.00	0.41	0.35				1196	18.5	3.7		88
0855	Flødeboller, skumboller	0	0.00					0	17	3.3	0.8		31
0038	Flødechokolade	104	0.00	0.09	0.40	0.04	7	0	195	1.5	1.2	17.0	127
1101	Flødechokolade med nødder	104	0.00	0.14	0.30	0.04	7	0	310	0.9	1.2	17.0	127
0058	Gelatine	0	0.00	0.00	0.07	0.01	0	0	280	1.2		5.0	298
0068	Bagegær, presset, rå	0	0.00	0.47	1.40	1.10	1000	0	15	1.6	4.5	0.6	16
1057	Gær, tørret	0	0.00	2.33	4.00	2.00	4000	0	44	16.1	8.0	10.0	52
0081	Honning	0	0.00	0.00	0.10	0.16	0	1	5	0.4	0.4	0.5	11
1179	Karameller, uspec.								25	0.6	0.2		110
0441	Karameller, blandede	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	95	1.5	0.3	12.0	320
0406	Karry, pulver	50	0.00	0.25	0.28			11	478	29.6	4.1		52
1167	Kogechokolade	3	0.00	0.07	0.07	0.05	7	0	80	2.8	2.2	0.9	13
1238	Konfekturprodukt, skumvare, uspec.								3	0.3			21
0527	Koriander, blade, tørrede			1.25	1.50			567	1246	42.5			211
0526	Koriander, frø			0.24	0.29				709	16.3	4.7		35
1104	Lakrids, uspec.	0	0.00	0.04	0.11			0	74	3.5	0.1		154
1105	Lakrids, salt	0	0.00					0	30	3.1	0.3		519
1106	Lakrids, sød	0	0.00					0		0.4			22

## SUKKER, SLIK OG KRYDDERIER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
0445	Lakridskonfekt	1681	2.3	6.2				0	82.7	50.0		0	7.5
1103	Marcipan	2051	11.0	26.5	2.1	17.9	4.9	0	50.4	40.0	3.0	0	10.8
0039	Mørk chokolade	2278	5.7	29.1	17.2	9.3	0.9	5	63.2	55.9	0.9	0	0.7
2008	Nougat	2332	8.7	32.3					56.3			0	1.0
0596	Nøddepasta, Nutella	2262	7.0	30.0				0	59.0	0.0	4.5	0	2.0
1233	Pastiller, med sukker, uspec.	1579	4.4	1.6					84.9			0	7.4
1234	Pastiller, sukkerfri, uspec.	1591	1.0	1.1					90.1			0	6.3
0405	Peber, sort	1649	10.9	9.5				0	64.8	0.0	13.1	0	10.5
1109	Saccharin	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	
0388	Salt, bordsalt	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.5
0267	Salt, havsalt	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	4.0
0387	Salt, stensalt, køkkensalt	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.2
0587	Sennep, brun, færdiglavet	539	5.0	3.0					20.0	5.0		0	67.6
1108	Sirup	1307	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	76.6	0.0	0.0	0	22.0
0385	Soja sauce	287	8.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.2		0.0	0	67.6
1107	Sorbitol	1700	0.0	0.0				0	100.0	0.0	0.0	0	
0502	Sukker, brun farin	1624	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	95.5	94.0	0.0	0	2.5
1112	Sukker, demerara	1697	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	99.3	99.3	0.0	0	0.0
0154	Sukker, stødt melis (saccharose)	1698	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	99.9	99.9	0.0	0	0.1
1049	Tang, konbu, tørret (kelp)	1085	7.9	0.5				0	54.8	0.0	5.3	0	12.3
1236	Tyggegummi, med sukker, uspec.	1544	0.2	0.0					90.6			0	3.4
1237	Tyggegummi, uden sukker, uspec.	1472	0.6	0.0					86.0			0	3.6
1243	Vekao	2380	4.3	33.9					59.9			0	0.6
0448	Vingummi	1483	6.6	0.9	0.0	0.0	0.0	0	78.6	40.6		0	13.7

## SUKKER, SLIK OG KRYDDERIER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
0445	Lakridskonfekt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	97	4.2	0.4		47
1103	Marcipan	13	0.00	0.11	0.35		60	0	59	1.9	1.5	0.1	33
0039	Mørk chokolade	3	0.00	0.08	0.15	0.05	7	0	64	2.8	2.2	2.3	13
2008	Nougat								173	1.4	1.2		145
0596	Nøddepasta, Nutella	400	0.00	0.10	0.20	0.06		1	148				10
1233	Pastiller, med sukker, uspec.								80	7.0	0.3		178
1234	Pastiller, sukkerfri, uspec.								156	3.3	0.1		62
0405	Peber, sort	10	0.00	0.11	0.24				437	28.9	1.4		44
1109	Saccharin	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0			
0388	Salt, bordsalt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	29	0.2	0.1	1,300.0	38850
0267	Salt, havsalt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	51	3.0	0.1	2,000.0	33800
0387	Salt, stensalt, køkkensalt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	230	0.3		1,300.0	38700
0587	Sennep, brun, færdiglavet	0	0.00					0	124	1.8	0.7	3.0	1307
1108	Sirup	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0	75	2.5	0.1	5.0	75
0385	Soja sauce	0	0.00	0.05	0.13	0.17	11	0	19	2.7	0.2		5719
1107	Sorbitol	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0					
0502	Sukker, brun farin	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	185	3.1	0.1		55
1112	Sukker, demerara	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	53	0.9			6
0154	Sukker, stødt melis (saccharose)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.1	0.0		0
1049	Tang, konbu, tørret (kelp)	37	0.00	0.21	0.32	0.01		0	680	3.3	1.036,000.0		3100
1236	Tyggegummi, med sukker, uspec.								1756	5.0			22
1237	Tyggegummi, uden sukker, uspec.								2355	10.0	0.1		102
1243	Vekao								15	4.2	1.6		17
0448	Vingummi	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	9	0.2	0.1		62

## DRIKKEVARER

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kJ	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Chole- sterol mg	Kulhydrater			Alko- hol g	Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	fler- umæt. g		total g	tilsat sukker g	kost- fibre g		
1068	Cacao, instant, med mælk, pulver	1625	16.2	3.4	2.0	1.1	0.1	0	71.8	70.3	7.1	0	3.6
0036	Cacao, instant, uden mælk, pulver	1717	5.3	3.8	2.2	1.3	0.1	0	87.2	70.3	5.9	0	1.3
0035	Cacao, pulver	1922	22.5	21.9	12.8	7.2	0.6	0	41.6	0.0	24.0	0	5.1
0091	Hvidvin, medium	338	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	0.0	0.0	9.9	87.5
0093	Hvidvin, tør	290	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.0	9.5	89.9
1086	Hvidvin, uden alkohol	80	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.5	0.0	0.0	0	95.1
0105	Kaffe, drikkeklar	9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0	99.3
1067	Kaffe, instant, drikkeklar	9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.4	0.0	0.0	0	99.0
0104	Kaffe, instant, pulver	1443	19.5	1.7				0	61.6	0.0	19.1	0	6.8
1069	Likør, uspec.	1166	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30.3	29.0	0.0	21.7	48.0
0601	Madeira	710	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		10.0	10.0	0.0	18.0	70.0
0474	Mineralvand, dansk vand o.lign.	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	99.0
0472	Mineralvand, sodavand, tilsat sukker, uspec.	168	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.9	9.8	0.0	0	90.0
0473	Mineralvand, sodavand, uden tilsat sukker, uspec.	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	99.0
0407	Portvin	655	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.1	11.0	0.0	15.5	71.8
0237	Rødvin	314	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.5	0.0	0.0	9.5	87.5
0409	Sherry, medium	504	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.4	0.0	0.0	14.8	80.5
0416	Spirituosa, gennemsnitlige værdier	996	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.5	0.0	0.0	32.9	66.6
0305	Te, drikkeklar	2	0.1	0.0				0	0.0			0	99.9
0327	Vand, drikke-, vejl. værdier	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	100.0
0350	Øl, let pilsner, ubeskattet, uspec.	112	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.7	0.0	0.0	2.1	94.9
0346	Øl, mørkt hvidtøl, ubeskattet, uspec.	190	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.6	0.0	0.0	1.3	89.7
0349	Øl, pilsner, skattekasse 1, uspec.	161	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.7	0.0	0.0	3.7	93.5
0347	Øl, skattekasse 2, uspec.	199	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.2	0.0	0.0	4.6	91.3
0348	Øl, skattekasse 3, uspec.	265	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.6	0.0	0.0	6.0	88.8

## DRIKKEVARER

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige									
		A	D	thia- min	ribo- flavin	B <sub>6</sub>	folat	C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
1068	Cacao, instant, med mælk, pulver	0	0.00	0.06	0.04	0.02	23	0	33	7.0	1.9	30.0	270
0036	Cacao, instant, uden mælk, pulver	0	0.00	0.06	0.04	0.02	23	0	33	7.0	2.3	1.2	217
0035	Cacao, pulver	3	0.00	0.10	0.15	0.07	41	0	105	11.0	10.1	2.8	35
0091	Hvidvin, medium	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	14	1.2	0.1	35.0	21
0093	Hvidvin, tør	0	0.00	0.00	0.01	0.02	0	0	9	0.5	0.1	35.0	4
1086	Hvidvin, uden alkohol	0	0.00					0	44	0.6			3
0105	Kaffe, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0	2	0.0	0.1	0.0	0
1067	Kaffe, instant, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	3	0.0	0.0		3
0104	Kaffe, instant, pulver	0	0.00	0.00	0.11	0.03	22	0	160	4.4	0.6	0.5	41
1069	Likør, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00		0			0.2		
0601	Madeira	0	0.00						8	0.8	0.1		
0474	Mineralvand, dansk vand o.lign.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0.1	0.0	0.6	75
0472	Mineralvand, sodavand, tilsat sukker, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	20	0.1	0.0	2.9	10
0473	Mineralvand, sodavand, uden tilsat sukker, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	20	0.1	0.0	1.0	10
0407	Portvin	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	4	0.4	0.2		4
0237	Rødvin	0	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	8	0.8	0.1	0.7	10
0409	Sherry, medium	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	9	0.5	0.2		6
0416	Spirituosa, gennemsnitlige værdier	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0			0.0		
0305	Te, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.02		5	0	0	0.0	0.0	0.2	0
0327	Vand, drikke-, vejl. værdier	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	12	0.0	0.0	1.2	2
0350	Øl, let pilsner, ubeskattet, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.04	3	0	8	0.0	0.0	1.5	7
0346	Øl, mørkt hvidtøl, ubeskattet, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.03	3	0	8	0.1	0.0	1.0	6
0349	Øl, pilsner, skatteklasser 1, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.04	3	0	7	0.0	0.0	4.1	6
0347	Øl, skatteklasser 2, uspec.	0	0.00	0.01	0.02	0.05	3	0	5	0.0	0.0	1.5	4
0348	Øl, skatteklasser 3, uspec.	0	0.00	0.01	0.03	0.05	3	0	4	0.0	0.0	1.5	7

## Supplerende litteratur

Ernærings- og Levnedsmiddelleksikon. Af N. Lyhne og E. Kirkegaard. 3. udgave, 1997. G.E.C. Gads Forlag. ISBN 87-12-02991-2

Mad med mange kulhydrater. 1997. Veterinær- og Fødevaredirektoratet. ISBN 87-601-1969-1

Menneskets ernæring - fra molekylærbiologi til sociologi. Redigeret af A. Astrup, L. Garby og S. Stender. 1. udgave, 2. oplag, 1999. Munksgaard. ISBN 87-16-11525-2

Positivlisten. Fortegnelse over tilsætningsstoffer til fødevarer. 2002. Fødevaredirektoratet. ISBN 87-91189-45-4

E-nummerbogen. Tilsætningsstoffer i maden: Virkninger og bivirkninger. Af O. Zinck og T. Hallas-Møller. 5. udgave, 2002. ISBN 87-11-16479-4

Nordiska näringsrekommendationer 1996. Nord 1996:28. Nordisk Ministerråd. Nordisk Forlagshus.

2. Danskernes kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost - forbrug, indkøb og vaner. Af S. Fagt, J. Matthiesen, E. Trolle, N. Lyhne, T. Christensen, H-J. Hinch, H. Hartkopp, A. Biloft-Jensen, A. Møller og A-S. Daae. Fødevarerapport 2002:10. Fødevaredirektoratet, Afdeling for Ernæring. ISBN: 87-91189-37-3

Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Publikation nr. 235, 1996. Levnedsmiddelstyrelsen. ISBN 87-601-6279-1

Anbefalinger for den danske institutionskost. Fødevarerapport 2000:08. 3. udgave, 2. oplag, 2000. Fødevaredirektoratet og Økonomiskolen i København. ISBN 87-90978-05-6

Ernæring og diætetik. Lærebog for Sygeplejestuderende. Af L. Ovesen, L. Allingstrup og I. Poulsen. 8 udgave, 1999. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck. ISBN 87-17069-23-8

Human ernæring. Grundbog i ernæringslære. Gustav Nedergaard. 3. udgave, 1. oplag, 2002. Nucleus. ISBN 87-90363191

Relevante sider på Internettet:

[www.fdir.dk](http://www.fdir.dk) (Fødevaredirektoratet)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) (Fødevaredirektoratet)

[www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk) (levnedsmiddeltabeller, Fødevaredirektoratet)

[www.ernaeringsraadet.dk](http://www.ernaeringsraadet.dk) (Ernæringsrådet)

[www.slv.se/ldb](http://www.slv.se/ldb) (livsmedelsdatabasen, Livsmedelsverket, Sverige)

[www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp) (USDA National Nutrient Database for Standard Reference)

[www.eatright.org/Public](http://www.eatright.org/Public) (American Dietetic Association (ADA))

[www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov) (U.S. Food and Drug Administration, Center for Food Safety & Applied Nutrition)

## Den lille levnedsmiddeltabel

Den lille levnedsmiddeltabel er en opslagsbog for alle, der har brug for at kende til næringsindholdet i maden – skoleelever, studerende på læreanstalter og ernæringsbevidste forbrugere. Tabellen har oplysninger om indholdet af energi og de 23 vigtigste næringsstoffer i over 500 almindelige fødevarer. Oplysningerne er hentet fra Fødevaredirektoratets Fødevaredatabank.



Fødevaredirektoratet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
tlf. 33 95 60 00  
fax 33 95 60 01  
info@fdir.dk  
www.fdir.dk

